

Jenni Hynynen & Anni Tirkkonen

**"SUOMESSA AINA PERUNA JA PULLA!" TOIMINTATERAPIARYHMÄ
NUORILLE MAAHANMUUTTAJAMIEHILLE LIFESTYLE REDESIGN® -
OHJELMAA SOVELTAEN**

”Suomessa aina peruna ja pulla!”

**Toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -
ohjelmaa soveltaen**

Jenni Hynynen
Anni Tirkkonen
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Toimintaterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijät: Jenni Hynynen ja Anni Tirkkonen

Opinnäytetyön nimi: "Suomessa aina peruna ja pulla!" Toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2013

Sivumäärä: 57 + 23 liitesivua

TIIVISTELMÄ

Maahanmuuttajien määrä kasvaa Suomessa vuosittain. Näin ollen myös maahanmuuttajien määrä terveydenhuollon asiakkaina kasvaa jatkuvasti. Toimintaterapia voi edesauttaa maahanmuuttajan kotoutumista ja sopeutumista Suomeen. Toimintaterapeuteilla ei ole standardoituja ja näyttöön perustuvia menetelmiä työskenneltäessä maahanmuuttajien parissa. Ennaltaehkäisevä Lifestyle Redesign® -ohjelma tukee osallistujien arkielämän valintoja ja mahdollistaa osallistumisen mielekkääseen toimintaan. Ohjelma on sovellettavissa eri asiakaskunnille.

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli suunnitella, ohjata, arvioida ja raportoida kymmenen kerran toimintaterapeuttinen ryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaisesti. Ryhmä kokoontui 2.9. – 3.10.2013 välisenä aikana kaksi kertaa viikossa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulun Seudun Setlementti Ry:n kanssa. Toimintaterapiaryhmän tavoitteena oli, että osallistujat oppivat tekemään vastuullisia valintoja arkielämässään ja saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista.

Toimintaterapiaryhmämme oli sovellus Lifestyle Redesign® -ohjelmasta. Ohjelma antoi meille valmiit ryhmässä käsiteltävät teemat, joiden sisältöä sovelsimme maahanmuuttajille soveltuviksi. Ryhmäläisemme saivat itse vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin. Työskentelyämme ohjasi myös Barnes, Howe & Schwartzbergin toiminnallinen ryhmätyön malli. Toimintaterapiaryhmän arviointi perustui palautelomakkeista saatuihin tietoihin, jotka ryhmäläiset täyttivät ryhmäprosessin viimeisellä kerralla. Ryhmäläisten, yhteistyötahon sekä oman arviomme mukaan ryhmä tuki yhteisöllisyyttä ryhmäläisten välillä sekä tuki heitä tekemään vastuullisia valintoja arjessaan. Ryhmä loi myös struktuuria osallistujien arkeen.

Maahanmuuttajat hyötyvät ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta, sillä se tukee yhteisöllisyyttä ja mahdollistaa vertaistuen osallistujien kesken. Yksin Suomeen tulevat nuoret maahanmuuttajat tarvitsevat tukea ja ohjausta arjenhallinnan taitojen opitteluun sekä kiinteää tukiverkostoa, jotta kotoutuminen Suomeen tapahtuu mahdollisimman sujuvasti. Ryhmämuotoisen toimintaterapian tulisikin olla kiinteä osa nuorten maahanmuuttajien kotoutumisohjelmaa.

Asiasanat: toiminnallinen ryhmätyön malli, projekti, toimintaterapia

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Jenni Hynynen and Anni Tirkkonen

Title of thesis: Occupational Therapy Group for Young Male Immigrants Based on Lifestyle Redesign® Program

Supervisors: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013 Number of pages: 57 + 23 appendices

The number of immigrants is constantly growing in Finland. This leads to higher number of immigrant clients in social and health care. Occupational therapy can enhance integration of immigrants by helping them to find new ways to carry out occupations in their daily lives. Thus, occupational therapists do not have any standardized therapeutic methods to work with immigrant clients in practice. Lifestyle Redesign® Program is a preventative occupational therapy group program and applicable to multiple client groups. This thesis was carried out in co-operation with Oulun seudun settlementti ry.

The purpose of this bachelor's thesis was to plan, carry out, evaluate and report an application of Lifestyle Redesign® Program for young male immigrants.

An occupational therapy group consisting of six male immigrants was established and Lifestyle Redesign® Program was applied to the group. The program gave us themes which we applied to be appropriate for our group. The participants had a possibility to affect the content of the themes which were implemented in the group. The Functional Group Work Model developed by Barnes, Howe and Schwatzberg guided us to lead the group and helped us to understand the group process. Evaluation was based on the written feedback from the group members and the personnel from Oulun seudun settlementti ry.

On the basis of the feedback and our own observations we can conclude that the group had a positive impact on participants' life management skills. The group also helped them to find structure in their daily lives.

As a conclusion we can say that immigrants benefit from occupational group therapy as it offers a possibility to share experiences and come across with other people who are in the same situation. Young immigrants have an urgent need for support as they move alone to a new country and try to start a life there. It would be important that occupational therapy groups could be offered to every immigrant as an early method to prevent the feelings of loneliness and displacement.

Key words:

Functional Group Work Model, occupational therapy, project

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	7
1.1	Projektin tausta.....	7
1.2	Projektin tavoitteet	10
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	11
2.1	Projektiorganisaatio	11
2.2	Projektin päätehtävät ja aikataulu	13
3	TOIMINTATERAPIA KULTTUURIN TOTEUTUMISEN MAHDOLLISTAJANA	15
3.1	Kulttuurisuus toimintaterapiassa	15
3.2	Maahanmuuttajat toimintaterapian asiakkaana	16
4	TOIMINTATERAPEUTTISET RYHMÄT MAAHANMUUTTAJATYÖSSÄ.....	20
4.1	Ryhmät toimintaterapiassa	20
4.2	Toiminnallinen ryhmätyön malli	21
4.3	Lifestyle Redesign® -ohjelma	23
5	RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	27
5.1	Ryhmän suunnittelu	27
5.1.1	Ryhmän kokonaissuunnitelma	27
5.1.2	Ryhmän laatuksiteerit ja laadunvarmistus	28
5.1.3	Ryhmäkertojen suunnittelu	30
5.2	Ryhmän toteutus	32
5.2.1	Ryhmän muotoutumisvaihe	32
5.2.2	Ryhmän kehitysvaihe.....	34
5.2.3	Ryhmän lopetusvaihe	36
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	37
6.1	Projektin arvioinnin menetelmät.....	37
6.2	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	37
6.3	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	38
6.4	Rakkaus- toimintaterapiaryhmän arviointi.....	41
6.4.1	Ryhmän tavoitteiden saavuttamisen arviointi	42
6.4.2	Ryhmän suunnittelun ja toteutuksen arviointi.....	44
6.4.3	Oman ohjaajuuden arviointi	45

6.5 Tuotteen laatukriteerien toteutumisen arviointi	46
6.6 Yhteenveto projektin arvioinnista ja kehittämis ehdotukset.....	48
7 POHDINTA	50
LÄHTEET	53
LIITTEET	58

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Suomen katukuva on muuttunut parinkymmenen vuoden aikana ja Suomi kansainvälistyy muun maailman mukana yhä enenevässä määrin. Ulkomaalainen on kuka tahansa henkilö, joka ei ole omalla maallaan. Maahanmuuttajalla tarkoitetaan vakiintuneesti Suomessa asuvaa ulkomaalaista henkilöä, joka on tullut Suomeen esimerkiksi työn tai avioliiton vuoksi. Hän on voinut tulla Suomeen myös pakolaisena tai paluumuuttajana. (Räty 2002, 11.) Pakolainen on henkilö, jolle on myönnetty kansainvälistä suojelua kotimaansa ulkopuolella. Hän on paennut kotimaastaan ihmisoikeusrikkomuksia, sotaa ja levottomuuksia. Turvapaikanhakija on sen sijaan henkilö, joka hakee turvaa vieraasta valtiosta. Suomesta turvapaikkaa hakeva voi hakea sitä heti rajalta tai maahantulon jälkeen poliisilta. Turvapaikanhakijalle voidaan myöntää pakolaisstatus, joka perustuu henkilökohtaiseen vainoon tai oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella, kun häntä uhkaa epäinhimillinen kohtelu kotimaassaan. (Pakolaisneuvonta 2013, hakupäivä 10.6.2013.)

Suomi on mukana kansainvälisissä sopimuksissa, joilla rajoitetaan ja määritellään tarkemmin ulkomaalaisen mahdollisuutta muuttaa maasta toiseen. Yksi näistä on Geneven yleissopimus vuodelta 1967. Sopijavaltiot sitoutuvat siihen, etteivät ne karkota maansa alueella laillisesti oleskelevaa pakolaista, eivätkä palauta turvapaikanhakijaa sellaiselle alueelle, jossa hän voisi joutua vainotuksi. (Räty 2002, 42—44.) Suomi vastaanotti pakolaisia vuonna 2012 yhteensä 1431 henkilöä. Turvapaikkaa haki yhteensä 3129 henkilöä. Turvapaikkoja myönnettiin vuonna 2012 ennätysmäärä edellisiin vuosiin verrattuna. Myös myönteisiä perheen yhdistämispäätöksiä tehtiin enemmän kuin aikaisempina vuosina. (Tilastokeskus 2013, Hakupäivä 25.8.2013.) Vuonna 2014 Suomi kasvattaa kiintiöpakolaisten määrää ottamalla vastaan 500 pakolaista enemmän edellisvuosiin verrattuna. Nämä 500 pakolaista tulevat Syyriasta. Pakolaiset sijoitetaan vastaanottokeskusten sijaan suoraan kuntiin. Lisäpakolaiset aiheuttavat Suomelle kustannuksia noin 1,5 miljoonan euron edestä vuodelle 2014. (YLE 2013, Hakupäivä 22.9.2013.)

Kulttuurille on useita eri määritelmiä, mutta yksinkertaisuudessaan se on opittu tapa elää ja hahmottaa maailmaa, mihin uskotaan, mitä arvostetaan ja mistä kaikesta elämä koostuu. Kulttuuri määrittelee myös ihmisen arkeen kuuluvat toiminnot. Samaan kulttuuriin kuuluvat ihmiset eivät kuitenkaan muodosta yhtä suurta ryhmää, vaan jokaisen henkilön omat kokemukset vaikuttavat hänen henkilökohtaisiin arvoihinsa ja tapaan nähdä maailmaa. Kaikki saman kulttuurin

edustajat eivät siis käyttäydy ja koe asioita samalla tavoin. Kun maahanmuuttaja tulee Suomeen, on hän edelleen entisen kulttuurinsa jäsen ja sopeutuminen Suomen kulttuuriin voi olla vaikeaa. Maahanmuuttaja on nyt myös maahanmuuttajayhteisön jäsen, jossa voi olla oma kulttuurinsa. Näin ollen hänellä on siis kolme eri kulttuuria, joihin hänen tulisi sopeutua ja mukauttaa elämänsä näihin kulttuureihin sopivaksi. Maahanmuuttaja kokeekin kulttuurishokin ja uuteen ympäristöön sopeutuminen on vaiheittainen prosessi. Nuori maahanmuuttaja kokee kulttuurishokin lisäksi nuoruusvaiheeseen kuuluvat omat haasteensa. Nuoruuteen kuuluvat omat kehitystehtävänsä, joita ovat mm. itsenäistyminen, oman identiteetin hakeminen, uusien ihmissuhteiden luominen, vastuun ottaminen omasta elämästään sekä oman ideologian luominen. Nuoren identiteetin kehittymistä voivat vaikeuttaa erilaiset vastoinkäymiset ja menetykset. (Räty 2002, 1—19.)

WHO:n (2005) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaaleissa stressitilanteissa ja työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja kykenee toimimaan yhteisön jäsenenä. Palosteen (11.6.2013, haastattelu) mukaan osa nuorista maahanmuuttajista tulee Suomeen yksin, sillä perhe kotimaassa on lähettänyt heidät uuteen maahan paremman elämän toivossa. Suomeen tullessaan nämä nuoret joutuvat täysin uuden ympäristön ja kulttuurin keskelle, mikä aiheuttaa monenlaisia tunteita ja ristiriitoja arkielämässä. Monet heistä ovat joutuneet kotimaassaan hyväksikäytön ja väkivallan uhreiksi, mikä myös on vaikuttanut heidän mielenterveyteensä. Näiden nuorten maahanmuuttajien keskinäisten vuorovaikutussuhteiden tukeminen on erittäin tärkeää yhteisöllisyyden kannalta. Yhteisöllisyys on näille maahanmuuttajille ominainen osa heidän kulttuuriaan.

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön sekä toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa asiakkaan itsenäisyyttä omassa arjessa ja toiminnassa eli osallistumisessa omaan elämään ja sen valintoihin. Toimintaterapiaa toteutetaan sekä yksilöllisenä että ryhmämuotoisena palveluna. (Toimintaterapeuttiliitto 2013, hakupäivä 21.5.2013.) Ahola & Orjatsalo (2009, 37–39) tuovat esille tekemässään opinnäytetyössään ”Maahanmuuttaja toimintaterapian asiakkaana” sitä, kuinka toimintaterapian rooli maahanmuuttajan sopeutumistyössä on tärkeää ja toimintaterapia voi toimia siltana yksilön ja uuden ympäristön välillä. Toimintaterapian avulla voidaan etsiä asiakkaiden voimavaroja ja resursseja ja luoda struktuuria asiakkaiden elämään, jolloin asiakkaiden sopeutuminen uuteen ympäristöön helpottuu.

Lifestyle Redesign® -ohjelma pohjautuu toimintaterapian tieteelliseen teoriaan ja tutkimukseen ja on suunnattu alun perin ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ohjelma tarjoaa kymmenen kerran strukturoidun ryhmärakenteen ja jokaiselle kerralle eri teeman. Ohjelma sallii teemojen soveltamisen niin, että toiminnot ovat kohderyhmälle tavoitteellisia. (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, 14–33.) Lifestyle Redesign® -ohjelmasta löytyy sovelluksia niin Suomesta kuin muualtakin maailmasta. Suomessa aiheesta on tehty opinnäytetöitä muun muassa liittyen ikääntyneihin joilla on aistipoikkeavuuksia, tukiasunnossa ja sairaalaympäristössä asuviin ikääntyneihin sekä työikäisten työhyvinvointiin (Abazi & Saarela 2009; Hyrynsalmi 2012; Moisala & Tomperi 2012; Kokkonen, Remes & Ukkonen 2011; Suomalainen 2011; Talasniemi & Vartiainen 2010.) Kaliforniassa Lifestyle Redesign® -ohjelmaa on sovellettu esimerkiksi MS-potilaiden ja kipuasiakkaiden parissa sekä painonhallinnan tueksi (USC 2013, hakupäivä 10.5.2013). Edellä mainittujen tutkimusten perusteella ohjelma on todettu vaikuttavaksi, mutta sitä ei siitä huolimatta ole vielä sovellettu maahanmuuttaja-asiakkaille. Toimintaterapeutit tarvitsevat lisää standardoituja terapiamenetelmiä maahanmuuttaja-asiakkaiden parissa toimimiseen, ja Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus sopi tähän tarkoitukseen hyvin.

Projektimme tarkoituksena oli toteuttaa Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus nuorille maahanmuuttajamiehille. Ryhmä toteutettiin yhteistyössä Oulun Seudun Setlementti Ry:n (OSS ry) kanssa, joka on vuonna 1944 perustettu yleishyödyllinen kolmannen sektorin yhdistys. Sen tehtävänä on toteuttaa lapsi-, nuoriso-, aikuiskasvatus-, seniori- ja maahanmuuttajatyötä. Oulun Seudun Setlementti tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden elinikäiseen oppimiseen, ihmisyyteen kasvamiseen ja elämänhallintaan. Yhdistyksellä on eri toimipisteitä, jotka ovat kukin keskittyneet omiin aihepiireihin. Näitä ovat esimerkiksi Tyttöjen Talo, Poikien talo sekä Nuorisokeskus. (Oulun Seudun Setlementti Ry 2013, hakupäivä 29.8.2013.)

Halusimme toteuttaa opinnäytetyönämme ryhmän, sillä me molemmat olemme kiinnostuneita toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamisesta. Lifestyle Redesign® -ohjelma sekä maahanmuuttajat asiakaskuntana olivat molemmat meille uusia oppimiskohteita, jonka takia opinnäytetyön aihe tuntui meistä molemmista kiinnostavalta. Kysyimme keväällä 2013 Oulun Seudun Setlementti Ry:ltä ryhmäntarvetta heidän asiakaskunnalleen, ja he ehdottivat toimintaterapiaryhmän toteuttamista nuorille maahanmuuttajanaيسille. Syksyllä 2013 ennen ryhmän aloittamista kävi kuitenkin ilmi, että Oulun Seudun Setlementti Ry:llä ei olekaan tarjota meille ryhmään nuoria naisia osallistujiksi. Tällöin yhteistyötaho ehdotti meille kohderyhmän vaihtamista nuoriksi

maahanmuuttajamiehiksi, sillä he näkivät ryhmämuotoisen kuntoutuksen erityisen tärkeänä ja hyvänä menetelmänä asuntolassa asuville nuorille miehille. Yhteistyötahon mukaan ohjaamamme ryhmä hyödyttäisi osallistujien yhteistyötaitoja sekä tukisi heidän selviytymistään arjesta. Yhteistyötaho oli myös kiinnostunut ohjaamamme ryhmän tuomasta tiedosta, jota he voisivat jatkossa hyödyntää ryhmätyöskentelyssä maahanmuuttajanuorten parissa. Ryhmään osallistui yhteensä kuusi nuorta miestä, joista jokainen oli asunut Suomessa vähintään vuoden. Osallistujat olivat kotoisin Iranista, Irakista, Afganistanista, Turkista sekä Nigeriasta. Kielitaito kaikilla heistä oli välttävä.

1.2 Projektin tavoitteet

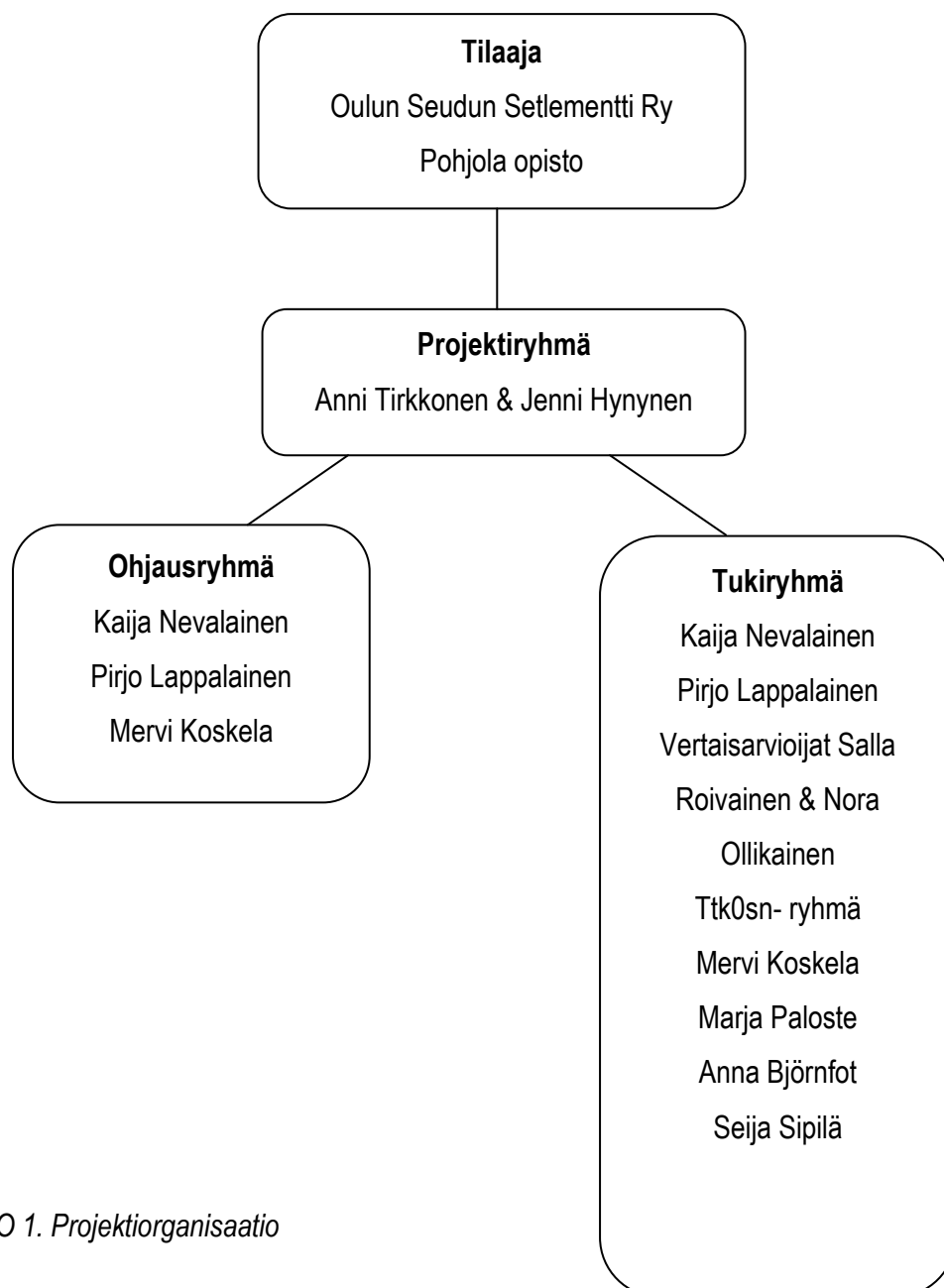
Tavoitteet ovat koko projektin ydinkohta. Ne täytyy asettaa jo projektin määrittelyvaiheessa. (Kettunen 2009, 100.) Tavoitteiden tulee olla selkeitä ja realistisia ja niiden tulee kuvata sitä muutosta, johon projektilla pyritään (Silfverberg 2007, 27–28). Tämän opinnäytetyön **tulostavoitteena** oli suunnitella, ohjata, arvioida ja raportoida kymmenen kerran toimintaterapeuttinen ryhmä Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen nuorille maahanmuuttajamiehille. Toiminnalliset tavoitteet muodostuvat lyhyen- ja pitkän aikavälin tavoitteista. **Lyhyen aikavälin toiminnallisena** tavoitteena tässä projektissa oli, että ryhmäläiset osallistuvat ohjaamaamme ryhmään. **Toisena lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että ryhmäläiset saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista tekemällä niitä yhdessä ryhmänä. **Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että ryhmään osallistuvat nuoret maahanmuuttajamiehet tekisivät heille merkityksellisiä toimintoja yhdessä myös ryhmän päätyttyä. **Toisena pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus maahanmuuttajille hyödyttäisi tämän asiakaskunnan kanssa työskenteleviä toimintaterapeutteja ja toimintaterapeuttiopiskelijoita käytännön työssä.

Meillä oli useita **oppimistavoitteita**. Ensimmäinen niistä oli saada kokemusta Lifestyle Redesign® -ohjelman käyttämisestä, jotta voimme hyödyntää sitä tulevassa ammatissamme toimintaterapeutteina. Toisena oppimistavoitteenamme oli kehittää osaamistamme toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamisesta ja saada kokemusta työskentelystä maahanmuuttajien parissa. Kolmantena oppimistavoitteenamme oli saada kokemusta kehittämis- ja projektityöskentelystä sekä yhteistyöstä yhteistyötahon kanssa. Lisäksi neljäntenä oppimistavoitteenamme oli kerätä kokemustietoa sovelluksen onnistumisesta.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektiorganisaatio

Projektiorganisaatio on projektin toteutumisen kannalta perustettu ja sitä varten muodostettu organisaatio, johon kuuluvat henkilöt, jotka ovat mukana projektin eri vaiheissa. Projektia johtaa projektipäällikkö tai projektivastaavat. Heille kuuluu projektin aikataulutus ja tehtävien jakaminen projektin toteutukseen osallistuville henkilöille. Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää, että kaikki tietävät omat tehtävänsä, tehtäväalueet vastaavat ammattitaitoa ja yhteistyöilmapiiri on hyvä kaikkien osallistuneiden kesken. (Pelin 2002, 79–82.) Projektiorganisaatio muodostuu tässä projektissa tilaajasta, projektivastaavista, ohjausryhmästä ja tukiryhmästä (kts. Kuvio 1)



KUVIO 1. Projektiorganisaatio

Projektin tilaajan tehtäviin kuuluu alussa päätöksen tekeminen projektin käynnistämisestä, mahdollisesta keskeyttämisestä ja päättämisestä sekä vastata projektin rahoittamisesta (Pelin 2002, 82–85). Tässä projektissa tilaajana toimi Oulun Seudun Settlementti Ry, jonka toiminnan pyrkimyksenä on edistää yksilöiden elämänlaatua ja avointa vuorovaikutusta. Sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisy, sosiaalisen turvallisuuden ylläpitäminen ja yksilöiden omatoimisuuden tukeminen ovat tavoitteita, joita tuetaan kohtaamalla yksilöt arvostavasti ja puolueettomasti. Oulun Seudun Settlementin toiminnan alle kuuluva Pohjola-opisto järjestää koulutusta mm. maahanmuuttajille sekä kymmentä luokkaa käyville nuorille. (Oulun Seudun Settlementti Ry. 2013.) Tilaaja tarjosi projektillämme ryhmäläiset, teki päätöksen projektin aloittamisesta sekä vastasi ryhmän toteuttamisesta aiheutuvista kuluista.

Projektiryhmän tehtäviin kuuluu kokonaisvastuu projektin toteutumisesta: suunnittelu, toimeenpano sekä tehtävien toteutumisen valvonta. Projektivastaavat raportoivat projektista ohjausryhmälle projektin eri vaiheissa sekä tekevät projektista koosteen projektin päätyttyä. Heidän täytyy myös noudattaa annettuja standardeja omaa vastuualuettaan toteuttaessaan. (Pelin 2002, 82–85.) Projektivastaavina toimimme me toimintaterapeuttiopiskelijat Jenni Hynynen ja Anni Tirkkonen. Olimme tasavertaisia työpareja projektin toteutuksessa.

Projektin ohjausryhmän tulee koostua asiantuntijoista, joilla on valtuudet tehdä päätöksiä ja jotka pystyvät päättämään projektin suunnasta ja voimavarojen myöntämisestä. Ohjausryhmään tulisi kuulua myös tilaajan edustaja. Tärkein ohjausryhmän tehtävä on antaa tukea ja voimavaroja projektivastaaville, jotta projektin epäonnistuminen voitaisiin välttää. (Karlsson & Marttala 2001, 82–83.) Tämän projektin ohjausryhmään kuuluivat toimintaterapian opettajat Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen sekä tilaajan edustajana Tyttöjen Talon toimintaterapeutti Mervi Koskela. He antoivat ohjeistusta ja tukea projektin toteuttamisen eri vaiheissa.

Projektin tukiryhmään kuuluivat tässä projektissa toimintaterapiaopettajat Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen, vertaisarvioijat Salla Roivainen ja Nora Ollikainen, ttk0sn- ryhmäläiset, Tyttöjen Talon toimintaterapeutti Mervi Koskela sekä Oulun Seudun Settlementti Ry:n edustajat Marja Paloste, Anna Bjärnfot ja Seija Sipilä. Tukiryhmältä voidaan kysyä apua ja neuvoja esimerkiksi laadun varmistukseen liittyvissä asioissa (Ruuska 2007, 129). Opiskeluryhmältämme saimme tukea ja kannustusta opinnäytetyöprosessin etenemisessä. Oulun Seudun Settlementin työntekijöiltä kysimme neuvoa ja ohjausta ryhmän ohjaukseen liittyvissä asioissa. Ohjaavat

opettajat Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen olivat mukana tukemassa opinnäytetyöprosessia sen jokaisessa vaiheessa sekä hyväksyivät projektin välitulokset.

2.2 Projektin päätehtävät ja aikataulu

Projekti on kertaluonteinen toimenpide tai hanke, jolla on tietty organisaatio ja resurssit. Projekti pyrkii toteuttamaan tiettyä ennalta sovittua tehtävää, ja se etenee tiettyjen kehitysvaiheiden mukaan. Näitä kehitysvaiheita ovat suunnittelu, käynnistäminen, toimeenpano, ohjaus ja arviointi. (Virtanen 2000, 35.) Projektimme alkoi syyskuussa 2012 ja päättyi marraskuussa 2013. Projektin päätehtäviä olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, ryhmän suunnittelu ja toteutus, projektin päättäminen sekä arviointi (kts. liite 1).

Aiheeseen perehtymiseen kuului aiheen ideointi, aiheeseen tutustuminen, valmistavan seminaarin kirjoittaminen ja opettajalta saadun palautteen jälkeen korjausten tekeminen sekä lopuksi valmistavan seminaarin esittäminen. Haimme lähdemateriaalia syksyllä 2012, jonka pohjalta kirjoitimme valmistavan seminaarin. Teimme myös jatkuvaa lähdehakuja valmistavan seminaarin kirjoittamisen aikana. Valmistavan seminaarin esitys oli toukokuussa 2013 ja se oli projektin ensimmäinen välitulos.

Projektin suunnitteluun kuuluvat neuvottelut yhteistyötahon kanssa, aiesopimuksen laadinta, kirjallisuuden hakeminen, projektisuunnitelman kirjoittaminen, -korjaaminen ja -esittäminen. Toinen välitulos projektillämme oli projektisuunnitelma, jonka teimme kesän 2013 aikana. Projektisuunnitelmaan tekemiseen kuului lähdehaku ja itse projektisuunnitelman kirjoittaminen. Projektisuunnitelma esitettiin syyskuussa 2013. Yhteistyötahon kanssa käytävissä neuvotteluissa tehtiin suunnitelmat ryhmän budjetista, aikataulutuksesta, osallistujista ja laadittiin aiesopimus. Neuvotteluja yhteistyötahon kanssa oli kesäkuussa ja elokuussa 2013.

Ryhmän suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja raportointiin kuuluivat perehtyminen toimintaterapeuttisen ryhmän kirjallisuuteen, perehtyminen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan, ryhmäläisten haastattelut, ryhmäkertojen suunnittelu, työkirjapohjien tekeminen, neuvottelut yhteistyötahon kanssa, ryhmän toteuttaminen, ryhmän arviointi ja kirjaaminen sekä tuloksista raportointi. Perehdyimme valitsemaamme toimintaterapeuttiseen ryhmätyömalliin kesän 2013 aikana. Malli oli toiminnallinen ryhmätyömalli (Barnes, Howe & Schwartzberg 2008).

Perehdyimme myös lisää Lifestyle Redesign® -ohjelman manuaaliin. Ryhmän toteutus vei yhteensä 5 viikkoa ja ryhmäkertoja oli kaksi viikossa. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pidimme jälkiryhmän, jonka aikana kirjasimme ryhmäkerran kulun ja tärkeät asiat itselle ylös ja suunnittelimme seuraavan ryhmäkerran sisällön ja rakenteen. Jälkiryhmällä tarkoitetaan ohjaajien kokoontumista ryhmän jälkeen, ja sen tarkoituksena on arvioida ryhmän kulkua refleктоimalla ja kirjaamalla ryhmässä tapahtuneet asiat ylös (Finlay 2002, 252). Jälkiryhmä kesti ajaltaan kaksi tuntia ja sen aikana arvioimme ryhmäkerran kulkua toiminnallisen ryhmätyön mallin käsitteiden pohjalta sekä suunnittelimme tarkemmin seuraavaa ryhmäkertaa. Yhteistyötahoon pidimme kontaktia yllä jatkuvasti ryhmän aikana sekä sähköpostitse että puhelimitse ja pyysimme tarvittaessa ohjausta Tyttöjen Talon toimintaterapeutilta Mervi Koskelalta sekä Oulun Seudun Setlementti Ry:n edustajilta Marja Palosteelta, Anna Bjärfotilta ja Seija Sipilältä. Ryhmän aikana kysyimme jatkuvaa palautetta ryhmäläisiltä jokaisen ryhmäkerran lopussa. Ryhmän päätyttyä kysyimme kokemuksia ryhmäläisiltä tekemällämme palautelomakkeella sekä yhteistyötaholta suullisesti avointen kysymyksien pohjalta. Analysoimme palautteet ja kirjasimme niiden tulokset ylös.

Projektin päättämiseen kuului loppuraportin kirjoittaminen, annettujen korjausten tekeminen, loppuraportin esittäminen ja sen viimeisteleminen. Loppuraportin kirjoittaminen aloitettiin heinäkuussa 2013 ja annettiin opettajalle korjattavaksi marraskuussa 2013. Valmis loppuraportti esitettiin marraskuussa 2013 Hyvinvointia yhdessä -päivänä Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikössä. Lopuksi esitimme kypsyysnäytteen suullisesti Toimintaterapian tutkimus- ja kehittämissymposiumissa marraskuussa 2013. Projektin päättämiseen kuului myös kirjallisen loppuraportin toimittaminen yhteistyötaholle sekä kutsuminen heidät kuulemaan opinnäytetyömme suullista esitystä.

3 TOIMINTATERAPIA KULTTUURIN TOTEUTUMISEN MAHDOLLISTAJANA

3.1 Kulttuurisuus toimintaterapiassa

Perinteisen määritelmän mukaan kulttuuri tarjoaa ne normit ja säännöt, joiden mukaan ihminen käsittelee kokemuksiaan ja käyttäytyy hyväksyttävästi ympäristössään. Kulttuurin ja käyttäytymisen suhde ei ole kuitenkaan yksinkertainen, sillä ihminen valitsee itselleen hyödylliset asiat kulttuurista joiden mukaan muovaa käyttäytymistään. Näin ollen kaikki saman kulttuurin edustajat eivät käytäydy samalla tavoin. Etnisyydellä tarkoitetaan lojaaliutta ja uskollisuutta tiettyä ihmisryhmää kohtaan, joka jakaa saman kansallisuuden ja kulttuurisen perinnön. Etnisen ryhmän jäsenet jakavat syntyperän, kielen, perinteet, uskonnon ja muut sellaiset kulttuuriset asiat, jotka erottavat heidät muista ihmisryhmistä. Maahanmuuttajat voivat muuttua enemmän uuden kotimaansa kulttuurin jäseniksi, kun ajan saatossa menettävät niitä etnisiä ominaisuuksia itsessään jotka kuuluivat synnyinkulttuuriin. (Blair, Hartery, Jones & Jones 1998, 68—70.) Kulttuuri on siis monimutkainen vuorovaikutus yhteisten merkitysten välillä, jotka edustavat ja muokkaavat yksilön ja yhteisön elämää (Iwama 2006, 19).

Toimintaterapeutit ovat tiedostaneet sen, mikä merkitys kulttuurilla on yksilön toimintoihin. Kulttuuri määrittelee myös suhtautumisen sairauteen - miten vakavasti otamme sen ja miten käsittelemme sitä. (Blair ym. 1998, 76.) Kulttuurisesti merkityksellinen toimintaterapia on kuitenkin haastavaa, sillä toimintaterapeuttien tulisi yrittää kehittää toimintaterapiaa sopimaan asiakkaan kulttuuriin eikä asiakasta sopimaan toimintaterapeutin kulttuuriin. Toimintaterapeuteilla on paljon opittavaa erilaisista kulttuureista, sillä mikä on normaalia meille voi olla esimerkiksi aasialaisille epänormaalia. Asettumalla heidän asemaansa voimme ymmärtää käsitteen ”normaalista” toiminnasta. (Iwama 2006, 20—24.)

Vaikkakin ihmiset liikkuvat maapallolla jatkuvasti ja jokaisessa maassa on monia eri kansallisuuksia, jako erilaisiin ihmisryhmiin on edelleen säilynyt. Rasismi käsitetään yleensä yhden ihmisen käyttäytymiseksi ja asenteeksi, joka voi johtaa syrjiviin tekoihin toista ihmistä kohtaan. Rasismia esiintyy kuitenkin myös laajemmassa mittakaavassa, jolloin esimerkiksi jonkin tietyn etnisen ryhmän asemaa rajoitetaan sosiaalisesti, taloudellisesti ja poliittisesti. Toimintaterapiassa voidaan löytää uusia tapoja toimia tilanteissa, joissa asiakas kohtaa rasismia. (Blair ym. 1998, 73—75.)

3.2 Maahanmuuttajat toimintaterapian asiakkaana

Carlson & Franscisco (2002, 200–211) kirjoittavat tekemässään tutkimuksessaan toimintaterapeutin roolin tärkeydestä maahanmuuttajien kanssa työskennellessä. Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla australialaisia toimintaterapeutteja. Toimintaterapeuttien vahvuutena nähtiin ammattitaito työskennellä sekä asiakkaan että hänen perheensä kanssa. Toimintaterapeutit osasivat ottaa huomioon asiakkaan kulttuurin suunnitellessaan ja toteuttaessaan terapiaa, ja he myös ymmärsivät asiakkaan henkilökohtaiset arvot toimiessaan kulttuurien välillä. Kommunikointi asiakkaiden kanssa nähtiin tärkeänä, ja tutkimuksessa tulikin ilmi että kommunikointi helpottui huomattavasti jos terapeutti osasi tärkeimpiä sanoja asiakkaiden kielestä. Toimintaterapeutin itsereflektio nähtiin tutkimuksessa tärkeänä, sillä toimintaterapeutin tuli pohtia sitä, mikä minun kulttuurini on ja millaisia arvoja siihen kuuluu. Itsereflektion jälkeen toimintaterapeutti kykeni oppimaan ja reflektoimaan asiakkaan kanssa asiakkaan kulttuurista ja näiden kahden kulttuurin kohtaamisesta. Tutkimuksesta kävi ilmi, ettei monellakaan toimintaterapeutilla ollut paljoa kokemusta toimimisesta sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka olisivat täysin erilaisesta kulttuurista tai joiden kanssa yhteistä kieltä ei olisi ollenkaan. Tällaisia asiakkaita on tutkimuksen mukaan toimintaterapian piirissä melko vähän, sillä asiakkaat ohjautuvat luultavasti terapiaan vasta kun omaavat jonkin tasoisen kielitaidon. Kommunikatio toimintaterapeutin ja asiakkaan kanssa onkin tärkeää ja ilman minkäänlaista yhteistä kieltä terapian toteuttaminen olisi vaikeaa.

Eklund, Persson ja Pooremamali (2012, 109–121) tutkivat toimintaterapeuttien kokemuksia maahanmuuttajien parissa työskentelystä psykiatrian yksiköissä. Maahanmuuttajat olivat kotoisin Lähi-idästä ja tutkimus toteutettiin Etelä-Ruotsissa Lundin yliopistossa. Aihe on ajankohtainen, koska erityisesti Ruotsissa maahanmuuttajia Lähi-idästä on paljon, ja heidän ajattelutapansa, elämäntyylinsä, arvot, tavat, normit ja käyttäytyminen eroavat paljon länsimaisesta tavasta ajatella ja toimia. He suhtautuvat myös eri tavalla sairauteen ja terveyteen kuin länsimaalaiset. Toimintaterapiasta maahanmuuttajien kanssa haluttiin lisää tietoa, jotta heille voitaisiin tarjota mahdollisimman hyvää kuntoutusta ja jotta väärinkäsityksiltä kulttuureiden eroista johtuen voitaisiin välttyä. Tutkimuksen menetelmänä oli haastattelu. Ongelmatilanteita kliinisessä työssä kohdattiin muun muassa henkilökohtaisessa autonomiassa; toimintaterapeuttien mukaan maahanmuuttaja-asiakkailta oli harvoin mahdollisuutta tehdä itse päätöksiä koskien omaa elämäänsä, koska he olivat veloitettuja kulttuurin mukaan kysymään asiaa ensin vanhemmiltaan. Sairaus käsitettiin eri tavalla maahanmuuttaja-asiakkaiden parissa, ja

psykkiseen sairauteen liitettiin toimintaterapeuttien mukaan paljon häpeää ja stigmaa. Somaattiset ongelmat kerrottiin olevan hyväksytympiä kuin psyykkiset, ja asiakkaat puhuivatkin paljon enemmän kivusta kuin ahdistuksesta tai hermostuneisuudesta. Kommunikointi tuotti ongelmia toimintaterapeuttien ja asiakkaiden välillä, sillä kieli oli eri ja myös nonverbaalit viestit erilaisia kuin ruotsalaisessa kulttuurissa. Tulkin käytöstä oli monenlaisia kokemuksia. Kaikille sanoille ei löydy vastinetta ja näin ollen terapeutin tuli olla todella tarkka sanoistaan ja ilmaisuistaan, sillä jotkin sanat eivät merkinneet Lähi-idästä tulleille asiakkaille mitään. Toimintaan sitoutuminen ja toiminnan tasapainon löytyminen oli monille haastavaa. Miespuolinen asiakas ei usein suostunut työskentelemään naisterapeutin kanssa, erityisen ongelmallista oli nuoren terapeutin ja vanhemman maahanmuuttajamiehen välisen terapeutin suhteen luominen.

Tutkimuksen mukaan (Eklund ym. 2012, 109—121) toimintaterapeutit kokivat ongelmalliseksi maahanmuuttajille sopivien mallien ja menetelmien puuttumisen. Toimintaterapeutit pyrkivät muokkaamaan arviointivälineistöä ja menetelmiä maahanmuuttajille sopiviksi. Jos esimerkiksi asiakas kieltäytyi toiminnasta kulttuurin takia, muokkasivat he toimintaa niin että se oli soveltuva. Usein toimintaterapeutti oli ohjaajan/opettajan roolissa ja opetti miten esimerkiksi Ruotsin sosiaalijärjestelmä tai pankki toimii. Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että toimintaterapian tiede tarvitsee uusia malleja jotka ottavat multikulttuuriset näkökulmat huomioon ja tuovat uusia taitoja ja avoimempia asenteita toimintaterapeuteille. Myös toimintaterapiakoulutuksessa tulisi ottaa huomioon maahanmuuttaja-asiakkaat ja käyttää hyväksi kokemustietoa näiden asiakkaiden parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta.

Maahanmuuttajien parissa on tehty useampia eri toimintaterapian opinnäytetöitä, joissa maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn on hyödynnetty ryhmiä terapeutisena menetelmänä. Laitinen ja Pöntinen (2006) ovat tehneet opinnäytetyön aiheesta Luova ryhmätoiminta maahanmuuttajanaisten kuntoutumisen tukena. Tavoitteena oli lisätä naisten voimavaroja, mahdollistaa vertaistuki sekä suomen kielen harjoittaminen. Heidän havaintojensa mukaan maahanmuuttajan hyvinvointia uudessa maassa edistää omaan roolin löytyminen, perheen yhdistyminen sekä oma ja sukulaisten hyvinvointi. Ryhmässä oli tullut esille, että vertaistukiryhmä tuki naisten arvoja. Yhteisöllisyys, keskinäinen tuki ja toisten auttaminen olivat näkyneet ryhmässä. Kehitysehdotuksena ryhmän ohjaajat näkivät ryhmäläisten haastattelemisen ennen ryhmän alkua. Tällöin he olisivat saaneet enemmän etukäteistietoa ryhmäläisistä ja heidän olisi ollut helpompi asennoitua ja suunnitella ryhmää etukäteen. Myös Partasen (2010) tekemässä opinnäytetyössä tulokset ovat samansuuntaiset. Opinnäytetyön aiheena oli vapaa-ajan merkitys

maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnille — esimerkkinä käsityökerho. Maahanmuuttaja -naiset olivat kertoneet hyötyvänsä ryhmästä, mutta olisivat toivoneet hieman syvempien ystävyysuhteiden syntymistä.

Ahola ja Orjatsalo (2009) ovat tehneet opinnäytetyönään kyselytutkimuksen Helsingin kaupungin sosiaaliviraston maahanmuuttoyksikölle. Tarkoituksena heillä oli selvittää, millainen on maahanmuuttaja toimintaterapeutin asiakkaana. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimuksen tulosten perusteella tuli ilmi, että toimintaterapian avulla voidaan tukea maahanmuuttajan sopeutumista uuteen maahan auttamalla asiakasta selviytymään arjen haasteista, luomalla tukea antava ympäristö sekä edistämällä asiakkaan psyykkistä hyvinvointia. Toimintaterapian avulla voidaan auttaa asiakasta jatkamaan hänelle itselleen merkityksellistä elämää sen eri osa-alueilla myös uudessa elinympäristössä. Haastatteluista kävi ilmi, että maahanmuuttajilla suurimpina ongelmina olivat olleet kielitaidon puute ja työllistymisen vaikeus maahanmuuttajan koulutustasoon tai ammattitaitoon nähden sopiviin työpaikkoihin. Maahanmuuttajat työllistyvät matalapalkkaisiin ja omaa ammattitaitoa tai koulutusta vastaamattomiin töihin, vaikkakin kotimaassaan maahanmuuttaja on voinut olla yhteiskunnallisesti hyvässä asemassa ja korkeasti arvostetussa työssä. Uuteen maahan tullessaan hänen sosiaalinen statuksensa muuttuu kuitenkin pakolaiseksi.

Aholan & Orjatsalon (2009) tekemän tutkimuksen tulosten perusteella monien Suomessa asuvien pakolaisasiakkaiden psyykkinen tila on huono. Asiakkaat ovat traumatisoituneita, ja useilla on kokemuksia esimerkiksi kidutuksesta. Psyykkiset ongelmat ilmenevät usein erilaisina fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä, vatsakipuina ja nukkumisvaikeuksina. Traumaattisten kokemusten hoito vie paljon aikaa, mitä asiakas ei välttämättä ymmärrä. Asiakkaat saattavat keskeyttää hoidon, kun olo ei ole helpottunut ensimmäisen käyntikerran jälkeen. Asiakkaiden käsitykset hoidosta voivat olla erilaisia verraten suomalaiseen käytäntöön. Suomen hoitokäytäntö, jossa traumoja hoidetaan keskustelemalla, voi osalle pakolaisasiakkaista olla outo työskentelytapa.

Toimintaterapian asiakkaat ovat voineet tulla varsin erilaisista traumoja aiheuttavista olosuhteista. He ovat saattaneet olla silminnäkijöinä väkivaltaisissa tilanteissa, jotka ovat kohdistuneet heihin itseensä tai heidän läheisiinsä. He ovat myös saattaneet kokea kodin menettämisen tai tärkeiden ihmisten menetyksiä. Heidät on saatettu ottaa panttivangeiksi etnisen taustan, poliittisten tai uskontoon liittyvien mielipiteiden vuoksi. Pakeneminen kotimaasta on traumaattinen kokemus, ja usein turvapaikan hakemiseen liittyy pakolaisleirin rajoittavissa olosuhteissa eläminen.

Toimintaterapian tarkoituksena on löytää ja mahdollistaa sellaiset toimintatavat ja toiminnot, joiden avulla asiakkaan toiminnallinen identiteetti vahvistuu ja jotka edistävät hänen sopeutumistaan uuteen maahan. Terapeutin olisi tärkeää tuntea asiakkaan elämäntarina, jotta he voivat yhdessä asiakkaan kanssa suunnitella terapeuttisia toimintoja. Päivittäisten asioiden hoitamiseen keskittyneet toiminnot edistävät asiakkaan sopeutumista uuteen kulttuuriin. Maahanmuuttajat kokevat usein yksinäisyyttä, joka johtuu perheen puuttumisesta uudessa kotimaassa. Toimintaterapeutti voi auttaa tässä suunnittelemalla toimintoja, jotka mahdollistavat asiakkaiden tutustumisen muihin maahanmuuttajiin ja paikallisiin ihmisiin. Erilaisten ryhmien järjestäminen kokoaa yhteen samassa tilanteessa olevia ihmisiä, jotka saavat vertaistukea toisistaan. Terapiasuhteen luomisessa maahanmuuttaja-asiakkaan kanssa on hyvä muistaa, että suoraan asiaan meneminen ja ongelmista sekä yksityisasioista kysyminen voi tuntua maahanmuuttaja-asiakkaasta vieraalta ja ahdistavalta. Tärkeää on ennen asiaan menemistä kysyä asiakkaan ja hänen perheensä kuulumisia. Maahanmuuttaja-asiakkaan kanssa tulisi luoda enemmänkin ystävyysuhde kuin terapeutti-asiakas -suhde. Toimintaterapiaprosessin alussa on hyvä varmistaa, ymmärtääkö asiakas toimintaterapian merkityksen. Asiakas saattaa esimerkiksi luulla, että toimintaterapeutti haluaa hänen tekevän jotain, mitä hän ei itse halua. Tämä voi aiheuttaa asiakkaassa epävarmuutta toimintaterapeuttia kohtaan. Tulkin käyttö, ainakin ensimmäisellä kerralla, olisi suotavaa. (Ahola & Orjatsalo 2009.)

Toimintaterapialla voidaan tukea maahanmuuttajan sopeutumista ja kotoutumista uuteen kulttuuriin. Toimintaterapeuteilla on koulutuksen myötä ammattitaitoa kohdata muista kulttuureista tulevia asiakkaita sekä nähdä ihminen kokonaisuutena ympäristöä unohtamatta. Toimintojen soveltamisen avulla toimintaterapiassa voidaan auttaa maahanmuuttaja-asiakasta toteuttamaan itselleen tärkeitä toimintoja myös uudessa kotimaassa ja näin edesauttaa hyvinvointia ja tyytyväisyyttä omaan elämään sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä yhteiskunnasta.

4 TOIMINTATERAPEUTTISET RYHMÄT MAAHANMUUTTAJATYÖSSÄ

4.1 Ryhmät toimintaterapiassa

Toimintaterapiassa hyödynnetään usein ryhmiä terapeuttisissa tarkoituksissa. Ryhmät ovat luonnollisia oppimisympäristöjä ja ne sisältävät monimuotoisia vuorovaikutustilanteita. Jokainen yksilö ryhmässä kommunikoi muiden ryhmän jäsenten kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja se mahdollistaa vuorovaikutustaitojen harjaantumisen ja vahvistumisen. Ryhmässä vallitsevat säännöt ja normit muovaavat tehokkaasti ryhmään osallistuvien jäsenten käyttäytymistä. Ryhmän sisäinen jakaminen ja tukeminen ovat parantavia tekijöitä, kuten myös ryhmästä saatava energia ja luovuus. (Finlay 2001, 4–9.) Toimintaterapeuttinen ryhmä sisältää yhteisen tavoitteen ja dynaamisen vuorovaikutuksen ryhmäläisten välillä, tarjoaa erilaisia tapoja vastaanottaa ja antaa palautetta ja tukea, tukee ryhmäläisten kasvua ja kehitystä itsenäisinä jäseninä ja huomioi jäsenen yksilölliset tarpeet toimintojen, tunteiden ja vuorovaikutuksen tasolla (Barnes ym. 2008, 85).

Toimintaterapeuttisia ryhmiä on monenlaisia riippuen ryhmän tarkoituksesta ja tarpeesta. Toimintaterapeuttinen ryhmä voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai tukea-antava. Tehtäväsuuntautuneissa ryhmissä voidaan esimerkiksi opetella ja kehittää erilaisia taitoja, joita tarvitaan arkielämässä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tukea-antavissa ryhmissä lähtökohtana on kommunikaatio ryhmäläisten välillä sekä ryhmäprosessi, toisin kuin tehtäväsuuntautuneissa ryhmissä, joissa keskitytään lähinnä yksilön tarpeiden huomioonottamiseen. (Finlay 2001, 7–9.) Ryhmäprosessi pitää sisällään ajanjakson, jonka aikana ryhmä toteutuu sekä kehityksen, joka ryhmässä tänä aikana tapahtuu (Barnes ym. 2008, 136). Tukea antaviin ryhmiin kuuluvat myös psykoterapeuttiset ryhmät. Ryhmissä mitä tahansa toimintaa voidaan käyttää usealla eri tavalla tavoitteiden saavuttamiseksi. On myös huomioitava, että eri yksilöt voivat reagoida eri tavoin samaan toimintaan. (Finlay 2001, 7–9, 11.) Toimintaterapeuttisia ryhmiä muodostetaan myös sekä arvioinnin että intervention kannalta. Arvioinnin tarkoituksena on kerätä tietoa asiakkaista ja käyttää siihen sopivia toimintaterapian arviointimenetelmiä. Interventior ryhmän tarkoituksena on kehittää ja vahvistaa asiakkaan vaikeuksia kommunikaation ja vuorovaikutuksen alueella, kehittää itsetietoisuutta, itseymmärrystä ja oivallusta sekä saada ryhmän tukea oppimisen aikana. (Cole & Tufano 2008, 316.)

4.2 Toiminnallinen ryhmätyön malli

Howe & Schwartzbergin toiminnallinen ryhmätyön malli otettiin alun perin käyttöön vuonna 1986, jonka jälkeen sitä on kehitetty edelleen ryhmäkokemusten, tutkimusten, teorioiden ja asiakaslähtöisen lähestymistavan avulla. Kehitetty versio mallista on ilmestynyt vuonna 2008. Toiminnallinen ryhmätyön malli perustuu ryhmädynamiikan, vaikuttavuuden, tarvehierarkian, merkityksellisen toiminnan ja adaptaation tutkimukseen. Malli on toimintaorientoitunut, jossa toiminnan nähdään olevan luontaista ihmisille. Toiminnallisen ryhmätyömallin mukaan ihminen on biopsykososiaalinen olento, joka hakeutuu ryhmiin sosiaalisuudestaan johtuen. Ihmiset ovat tehtävä- tai toimintasuuntautuneita ja motivoituneita saavuttamaan pätevyyden tunteen. Ihmiset nähdään ainutlaatuisina yksilöinä, joiden tunteiden ja toiminnan välillä on yhteys ja jotka kehittyvät ja muuttuvat elämänprosessin aikana. Ryhmät voivat vaikuttaa yksilöön merkittävästi, kuten muuttamalla ihmisen käsitystä hänen identiteetistään. (Barnes ym. 2008, 88–89.)

Ryhmän tavoitteita ja ohjelman suunnittelua tarkennetaan jokaisessa vaiheessa yhteistyössä ryhmänohjaajien ja sen jäsenten välillä. Ryhmää suunniteltaessa ja ohjatessa ohjaajan tulisi ottaa huomioon tietyt tekijät, jotka takaavat ryhmän tavoitteisiin pääsyn. Ensimmäinen tekijä on maksimaalinen osallistuminen, mikä tarkoittaa muun muassa sitä, että ryhmän ohjaaja auttaa ryhmäläisiä orientoitumaan ryhmään ja selittää ryhmän tarkoituksen ja etenemisen. Toinen tekijä on maksimaalinen tunne yksilöllisyydestä ja ryhmän identiteetistä. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja luo ryhmälle turvallisuuden tunteen vakaalla ympäristöllä sekä aidolla välittämällä. Ryhmäläisten tulisi saada tunne siitä, että he ovat vastuussa ryhmäprosessin etenemisestä. Kolmantena tekijänä ohjaajan tulisi mahdollistaa ryhmäläisille flow -kokemus. Flow -kokemus on mahdollinen, kun toiminnan asettamat vaatimukset ovat tasapainossa yksilön mahdollisuuksien ja taitojen kanssa. Flow merkitsee kokonaisvaltaista kokemusta silloin, kun yksilö keskittyy totaalisesti johonkin toimintaan. Neljäntenä tekijänä ohjaajan tulisi tukea ”tässä ja nyt”-orientaatiota. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokainen ryhmässä tehtävä toiminto tulisi suunnitella sellaisiksi, että ne vaativat ryhmäläisiltä tekoja ja aktiivista toimimista. Viides tekijä liittyy tuen ja palautteen antamiseen, johon ohjaajan tulisi ryhmäläisiä tukea. Ryhmäläisten tulisi antaa toisilleen palautetta niin, ettei ketään kritisoitaisi tai syytettäisi. Ohjaajan tuleekin neuvoa ryhmäläisiä antamaan palautetta rakentavasti. (Barnes ym. 2008, 107, 118–119.)

Toimintojen tulisi olla sellaisia, että ne ovat ryhmäläisille kulttuurisesti sopivia ja että ne tuottaisivat henkilökohtaista mielihyvää. Muita kriteereitä toimintojen valinnoille toiminnallisessa ryhmätyön mallissa ovat toiminnan tarkoituksenmukaisuus, itseohjautuvuus, spontaanisuus ja ryhmäkeskeisyys. Tarkoituksenmukaiset toiminnot ovat sellaisia, jotka vastaavat ryhmäläisten tarpeisiin ja tavoitteisiin. Toiminnan tulee mallin mukaan olla sopiva ryhmäläisille myös taitojen tasolla. Toiminnan valinnassa tulee aina ottaa myös ympäristölliset seikat huomioon. Itseohjautuvuudella tarkoitetaan tapaa käyttäytyä, jolla yksilö etsii omaa asemaansa ryhmän jäsenenä ja päättää sitoutumisestaan toimintoihin ja ryhmään. Toimintojen spontaanisuus on tärkeä elementti toiminnallisessa ryhmässä, sillä toiminnallinen ryhmä perustuu kokemuksellisuuteen. Tässä ja nyt –toimintojen kautta ryhmäläinen voi saada erilaisia kokemuksia turvallisessa ja tukea-antavassa ympäristössä. Ryhmäkeskeiset toiminnot ovat sellaisia, joissa otetaan kaikkien osallistujien emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeet huomioon. Ryhmäkeskeiset toiminnot mahdollistavat maksimaalisen osallistumisen ohjaajien ja ryhmäläisten työskennellessä yhteisen päämäärän eteen. Nämä neljä toiminnan kriteeriä takaavat ryhmäläisten osallistumisen ryhmään toiminnallisessa ryhmässä. (Barnes ym. 2008, 92–95.)

Ryhmäprosessin eteneminen jakaantuu kolmeen eri vaiheeseen. Näitä vaiheita ovat muotoutumis-, kehitymis- ja lopetusvaihe. **Muotoutumisvaiheen** keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat huoli ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta, yksilöllisten ja ryhmän tavoitteiden muotoileminen, ohjaajasta riippuvaisuus sekä ohjaajuuden testaus. Ohjaajaan tehtäviin kuuluu tässä vaiheessa muun muassa avoimen ja turvallisen ilmapiirin luominen, tavoitteiden ja normien selventäminen sekä tarkoituksenmukaisen toiminnan valinta. Ohjaajan tulisi tarjota empatiaa ja aitoa välittämistä ryhmäläisiä kohtaan sekä kuunnella ja vastata esitettyihin kysymyksiin. Ohjaaja myös mallittaa toimintaa ja käyttää selkeää kieltä. Muotoutumisvaiheen toiminnan tarkoituksena on helpottaa ryhmäläistä tuntemaan itsensä hyväksytyksi ryhmässä ja saamaan aikaan kokemuksen arvostetusta jäsenestä. (Barnes ym. 2008, 137–150.)

Kehitysvaiheessa keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat ryhmän turvallisuuden testaaminen, kamppailu turvallisuuden ja osallistumisen välillä sekä konfliktit ohjaajien ja muiden ryhmäläisten välillä. Kun ryhmä on työskennellyt nämä asiat läpi, siirtyy ryhmä eteenpäin. Usein ryhmän ohjaaja tuntee tehneensä jotain väärin, kun levottomuus ja vastustus nousevat esiin. Kehittyäkseen ryhmän tulee kuitenkin käydä nämä vaiheet läpi. Tässä vaiheessa ohjaajan tulisi ottaa jäsenet mukaan tavoitteiden asetteluun, suunnitella toiminnot ryhmään niin, että ne soveltuvat ryhmän yksilöille mahdollisimman hyvin sekä rohkaista ryhmäläisiä roolien ottamiseen.

Erittäin tärkeää on, että ohjaaja osoittaa käyttäytymisellään jokaisen jäsenen mielipiteen olevan tärkeä ryhmän kannalta. On myös tärkeää, että ohjaaja antaa positiivista palautetta jäsenten vahvuuksista sekä kompensoi heikkouksia suunnittelemalla toiminnot vaikeustasoltaan sopiviksi. Ohjaajan tulee toimia kehitysvaiheessa enemmänkin mahdollistajana kuin auktoriteettina. Hänen tulee kuitenkin avustaa ryhmäläisiä arvioimaan realistisesti toimintojensa seuraukset. (Barnes ym. 2008, 179–194.)

Lopetusvaiheen kehitystehtävinä on kieltäytyminen ja välttäminen, ennenaikainen lopettaminen, huoli ja pelko, masennus ja viha sekä uusien asioiden tuominen esille ryhmässä keskusteltaviksi. Ohjaajien tulisi kiinnittää huomioita näihin tunteisiin ja käsitellä eroa ja menetystä. Ryhmäläiset voivat kieltää realiteetin ryhmän loppumisesta, jolloin he voivat olla kokonaan puhumatta asiasta tai siirtävät tunteet viimeisille hetkille, jolloin on jo liian myöhäistä keskustella asiasta perusteellisesti. Jotkut ryhmäläiset saattavat lopettaa ryhmän ennenaikaisesti, ennen kuin lopettamisesta edes on puhuttu. On yleistä, että ryhmäläiset ovat huolissaan ryhmän loppumisesta. Ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä ovat kohdata jäsenten reaktiot tunnistamalla lopettamisesta heräävät tunteet sekä rohkaista heitä tuomaan ne esille. Jos ohjaaja ei puhu menetyksestä ja vihasta, luultavasti eivät ryhmäläisetkään niin tee. Jos näistä tunteista ei puhuta, jäsenet tuntevat masennusta, vihaa ja huolta. Lopetusvaiheessa on hyvä tarkastella sitä, miten yksittäinen jäsen on kokenut toimimisen ryhmässä ja mitä ryhmä on merkinnyt heille. Lopetusvaiheessa kerätään myös palaute ryhmästä. (Barnes ym. 2008, 210–221.)

4.3 Lifestyle Redesign® -ohjelma

Lifestyle Redesign® -ohjelma on kehitetty Kalifornian yliopistossa vuonna 1998 ”The USC Well Elderly Study:n” perusteella. Tutkimuksella saatujen tulosten pohjalta kehitettiin Lifestyle Redesign Implementing the Well Elderly Program – käsikirja, joka antaa teoreettisen mutta käytännöllisen viitekehyksen toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamiseen. Ohjelma pohjautuu toimintaterapian tieteelliseen teoriaan ja tutkimukseen ja on suunnattu ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ohjelma tarjoaa ennaltaehkäisevän näkökulman toimintakyvyn ylläpitämiseen. (Clark ym. 1999, Introduction.)

Ohjelma on muotoutunut neljän toimintaterapeuttisen lähtökohdan mukaisesti, joita ovat toiminta muutoksen välineenä, merkityksellisyys, dynaaminen systeemiteoria ja näkemys ihmisestä

toiminnallisena olentona. Toiminta mukautuu ajan, paikan ja osallistujien mukaan ja koska se tapahtuu vuorovaikutuksessa ihmisten ja ympäristön välillä, se luo mahdollisuuden muutokseen. Toiminnot eivät luo samanlaisia merkityksiä jokaiselle ihmiselle, vaan toiminnan merkityksellisyys muodostuu henkilön arvoista, toiveista, kokemuksista, näkökulmista ja elämän historiasta. Toiminta voi olla merkityksellistä vain siitakin syystä, että se luo positiivisen kokemuksen ja mielihyvää. Dynaamisella systeemiteorialla viitataan tässä yhteydessä toimintamallien muutokseen Lifestyle Redesign® -ohjelman avulla. Ohjelma ei tarjoa valmiita ratkaisuja hyvinvointiin, vaan rohkaisee osallistujia löytämään itsestään voimavaran muutokseen. Ihminen nähdään toiminnallisena olentona, jolla on tarve toimia rajoituksista huolimatta. (Clark ym. 1999, 14–17.)

Ohjelma tarjoaa kymmenen kerran strukturoidun ryhmärakenteen ja jokaiselle kerralle eri teeman, jotka käsitellään ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Teemat sisältävät toiminnan, terveyden ja ikääntymisen näkökulman, julkisen liikenteen käyttämisen ja toiminnan, talouden ja toiminnan, toiminnan terveyden näkökulmasta, ravitsemuksen ja toiminnan, ajankäytön ja toiminnan, kodin ja lähiympäristön turvallisuuden, ihmissuhteet ja toiminnan, retket ja erityiset tapahtumat sekä ryhmän päättämisen. Ohjelma sallii teemojen soveltamisen niin, että se sopii kohderyhmälle. Ohjelman tekijät myös kannustavat tähän. (Clark ym. 1999, 33). Lifestyle Redesign® -ohjelma on käyttökelpoinen monenlaisten asiakkaiden kanssa, mutta se vaatii osallistujilta kognitiivisia kykyjä. Ohjelma painottaa varhaista puuttumista ennaltaehkäisevässä näkökulmassa eikä sen vuoksi ole sopiva asiakkaille, joiden sairaus tai vaikeudet ovat jo pitkälle edenneitä.

Ohjelman aikana osallistujat tekevät jatkuvaa toiminnan itseanalyysia. Tällä tarkoitetaan omien toimintamallien tiedostamista ja niiden muuttamista siten, että ne lisäävät omaa tyytyväisyyden ja tuottavuuden tunnetta elämäntyylistä. Osallistujat reflektivat omaa toiminnallista identiteettiä, lapsuuden aikaista toiminnallista historiaa ja sen vaikutusta nykypäivään sekä jokapäiväisten toimintojen vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Ohjelman aikana jokainen osallistuja kokoaa henkilökohtaisen työkirjan, johon ohjaaja tai osallistuja voi liittää myös valokuvia ryhmäkerroista. Työkirja tukee reflektointia ja uusien tapojen oppimista. Ohjaajille suunnattu interventio-ohjelman työkirja antaa hyvät välineet jokaiseen teemaan ja tarjoaa myös valmiita tehtäviä ja keskusteluaiheita. (Clark ym. 1999, 3, 33–34.)

Lifestyle Redesign® -ohjelmalla on todettua näyttöä. Näyttö toimintaterapiassa tarkoittaa sitä että aihetta on tutkittu ja tutkimustuloksilla voidaan osoittaa vaikuttavuutta. Bennet & Bennet (2000,

172) ovat kuvailleet näyttöä siksi tiedoksi kun terapeutin ammattitaito, asiantuntemus, kokemus, asiakkaan oma näkemys sekä paras saatavilla oleva tutkittu tieto yhdistyvät. Kuokkanen, Liuska, Mäkelä ja Repo (2007, 1—2) ovat sitä mieltä, että terapeutin tulisi käyttää saatavilla olevaa tietoa tarkkaan puntaroiden ja arvioiden systemaattisesti terapian suunnittelussa ja toteutuksessa. Näytön antaman tiedon avulla terapeutti voi kuvailla asiakkaalle toimintatapoja, soveltaa tutkimustuloksia käytännön työhön ja tarjota mahdollisimman laadukasta ja monipuolista terapiaa. Lifestyle Redesign® -ohjelmaa kehitellessä tutkijat etsivät tietoa ja tutkimuksia toimintaterapian käytännöistä, kirjallisuudesta, toiminnan soveltamisesta sekä toiminnan analysoinnista. Tarkoituksenaan heillä oli saada selville ne tekijät, jotka vaikuttavat ihmisten osallisuuteen sekä mahdollisuuteen saavuttaa terveellinen ja tasapainoinen elämä. (Azen, Blanchard, Carlson, Cherry, Chou, Clark, Granger, Hay, Jackson, Jordan-Marsh, Knight, Lai, Lam, Mandel, Marterella, White & Wilcox 2012, 782.)

Eklundin, Erlandssonin ja Wästbergin (2012, 85–92) tutkivat naisten toimintaterapiaryhmän vaikuttavuutta työhön palaamisen mahdollistumiseksi. Ryhmä pohjautui Lifestyle Redesign® -ohjelmaan, josta tutkijat saivat inspiraation ryhmän rakenteelle ja toteutustavalle. Ryhmä toteutui kuudentoista viikon aikana kahdesti viikossa. Ryhmästä seuranneita tuloksia verrattiin verrokkiryhmään, ja saaneiden tulosten perusteella Lifestyle Redesign® -ohjelmaan pohjautuneella ryhmällä oli positiivinen vaikutus osallistujien töihin palaamiseen sekä sairauspoissaolojen vähentymiseen. Myös työntekijän roolin koettiin paranevan ryhmän aikana. Verrokkiryhmällä ei sen sijaan ollut vaikutusta osallistujien kokemaan ahdistukseen ja masennukseen. Tutkijat ovat sitä mieltä, että aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimusta jotta tutkimustulokset olisivat enemmän luotettavia.

Suomessa Lifestyle Redesign® -ohjelman pohjalta on tehty useita opinnäytetöitä. Opinnäytetyöt ovat liittyneet muun muassa muistisairaisiin sekä näkö- ja kuulorajoitteisiin ikääntyneisiin ja työikäisten tasapainoiseen elämään. Opinnäytetöiden tulokset ovat olleet samansuuntaisia ja niissä on tuotu esille ohjelman soveltuvuutta erilaisille asiakasryhmille. Erityisesti opinnäytetöiden tuloksissa korostuu vertaistuen ja kokemuksellisuuden tärkeys. (Abazi & Saarela 2009; Hyrynsalmi 2012; Moisala & Tomperi 2012; Kokkonen, Remes & Ukkonen 2011; Suomalainen 2011; Talasniemi & Vartiainen 2010.)

Lifestyle Redesign® -ohjelmaa on tutkittu sen kulttuurisen muunneltavuuden kannalta. Vaikuttavuustutkimusta tehdessään tutkijaryhmä halusi testata ohjelman soveltuvuutta myös

mandariinikiinaa puhuvalle koeryhmälle, koska heidän mielestään terveydenhuolto kaipasi juuri tällaisia interventiomenetelmiä, jotka soveltuisivat käytettäväksi eri kulttuureissa. Apunaan he käyttivät kulttuuritulkkeja ja tutkijoita, jotka hallitsivat kiinalaisen ja amerikkalaisen kielen ja kulttuurin sekä toimintaterapeuttia, joka oli saanut koulutuksensa Taiwanissa. Tuloksena oli vahva näyttö siitä, että tämä kyseinen ohjelma on soveltuva käytettäväksi eri kulttuureissa. (Azen, Carlson, Cherry, Clark, Ding, Fanchiang, Jackson, Kennedy, LaBree, Mandel, Palmer & Zemke 2000, 129—149.) Hyvän kulttuurisen soveltuvuuden vuoksi on Iso-Britanniassa tehty oma interventio Lifestyle Redesign® -ohjelman perusteella, nimeltään ”Lifestyle Matters Programme”. Tämä ohjelma on myös todettu tehokkaaksi, mutta lisätutkimusta vaikuttavuudesta tarvittaisiin lisää. (Mountain 2008, 406—413.)

Etelä-Kalifornian yliopisto on tuotteistanut Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuvat ryhmät keskittyen päänsärkyasiakkaisiin, kroonisiin kipuasiakkaisiin, MS-asiakkaisiin, ylipainoisiin asiakkaisiin, diabetesasiakkaisiin sekä tupakoinnin lopettaviin asiakkaisiin. Lifestyle Redesign® -ryhmien luvataan saavan aikaan muutoksia asiakkaiden arkielämässä näiden sairauksien ja ongelmien kanssa eläville ihmisille. (USC 2013, hakupäivä 10.5.2013.)

5 RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Ryhmän suunnittelu

Projektin aloitusvaiheessa syksyllä 2012 suunnittelimme toteuttavamme toimintaterapiaryhmän keväällä 2013. Aikataulutuksellisista syistä johtuen siirsimme kuitenkin ryhmän toteutumisen ajankohdan syksyyn 2013. Alun perin suunnittelimme toteuttavamme toimintaterapiaryhmän nuorille mielenterveysasiakkaille, mutta sopivan yhteistyökumppanin puuttuessa vaihdoimme kohderyhmän nuoriin maahanmuuttajanaisiin, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Saimme tietää muutama viikko ennen ryhmän alkamista, ettei Pohjola opiston asiakaskunnassa ole sillä hetkellä tarpeeksi naisia ryhmää varten. Tämän vuoksi yhteistyötahomme ehdotti meille, että ohjaisimme ryhmän asuntolassa asuville nuorille maahanmuuttajamiehille, sillä myös heillä tuen tarve oli suuri. Yhteistyötaho näki ryhmän tarpeellisena ja sopivana tälle asiakaskunnalle, sillä ryhmän katsottiin auttavan heidän keskinäisten suhteiden kehittymistä ja ylläpitämistä sekä tukevan arkielämän valintoja.

5.1.1 Ryhmän kokonaissuunnitelma

Yhteistyömme Oulun Seudun Setlementti Ry:n kanssa alkoi huhtikuussa 2013, jolloin selvisi myös, että toinen projektivastaavista tekee viimeisen työharjoittelun kyseiseen yhdistykseen. Ensimmäinen yhteistyöpalaveri pidettiin kesäkuussa 2013. Siellä sovittiin sitova aikataulu ryhmän toteutukseen ja laadittiin yhteistyöstä aiesopimus. Kohderyhmäksi sovittiin asuntolassa asuvien nuorten naismaahanmuuttajien ryhmä. Teimme ryhmää varten mainoksen, jonka annoimme Pohjola Opiston työntekijöille jaettavaksi ryhmäläisille (kts. liite 2).

Elokuussa 2013 pidetyssä yhteistyöpalaverissa kohderyhmä tarkentui miespuolisiksi maahanmuuttajiksi ja saimme lisätietoa ryhmämme osallistujista. Mukana tässä neuvottelussa oli Oulun Seudun Setlementin opiskelijapalveluvastaava Anna Björnfot, koulutuspäällikkö Marja Paloste, asuntolan ohjaaja Seija Sipilä sekä Tyttöjen Talon toimintaterapeutti Mervi Koskela. Yhteistyöneuvottelussa saimme tietää ryhmäläisiä olevan kuusi. Kaikki ryhmämme jäsenet olivat alaikäisiä ja yksin Suomeen muuttaneita pakolaisia. Kielitaito kaikilla oli välttävää. Kaikki olivat olleet Suomessa noin vuoden ja muuttaneet asuntolaan vastaanottokeskuksesta hiljattain.

Kukaan ryhmäläisistä ei osallistunut toiseen terapeuttiseen ryhmään samanaikaisesti meidän ryhmämme kanssa. Lifestyle Redesign® -ohjelman teemat nähtiin sopivan hyvin ryhmäläisten elämäntilanteeseen ja erityisesti ennaltaehkäisevä työote oli yhteistyötahon mukaan tärkeä ydinajatus.

Ryhmäläiset olivat vasta muuttaneet asuntolaan asumaan yhteiseen soluasuuntoon, ja tämän takia nähtiin yhtenä ryhmän tärkeänä tekijänä kehittää ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmän osallistujista kaksi asuivat toisessa soluasuunnossa. Ryhmä päätettiin toteuttaa siinä asunnossa jossa suurin osa ryhmäläisistä asui. Niin yhteistyötahon kuin meidänkin mielestä koti ympäristönä tukisi ryhmässä opeteltavien taitojen siirtymistä arkielämään. Myös Lifestyle Redesign® -ohjelman kehittäjät korostavat ryhmätilan tuttuuden tärkeyttä (Clark ym. 1999, 26). Ryhmän ajankohta päätettiin olevan heti koulupäivien päättymiseen jälkeen klo: 14.30, sillä koulun jälkeen ryhmäläiset olisivat parhaiten saavutettavissa. Myös ryhmän toteutuspäivät suunniteltiin yhdessä niin, että ryhmäläisillä ei olisi muita menoja. Yhteistyötaho määritteli ryhmämme kuuluvan ryhmäläistemme perusopintoihin ja näin ollen markkinointi ryhmän alkamisesta tapahtui osallistujien opettajien toimesta koulupäivien aikana. Myös asuntolan ohjaaja markkinoi ryhmää ryhmäläisille.

5.1.2 Ryhmän laatukriteerit ja laadunvarmistus

Laadulla tarkoitetaan tuotteen ominaisuuksista muodostuvaa kokonaisuutta, johon perustuu hyödykkeen kyky täyttää siihen kohdistuvat odotukset. Sosiaali- ja terveysalalla laatua voidaan katsoa asiakkaan, palvelujen tuottajan tai organisaation ulkopuolisen arvioitsijan näkökulmasta. Laatukriteeri on laadun määrittämisen perusteeksi valittu ominaisuus. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.) Tavoitteenamme oli tuottaa laadukas sovellus Lifestyle Redesign® -ohjelmasta nuorille maahanmuuttajamiehille. Laadimme projektillemme laatukriteerit. Niitä olivat osallistuminen, toimintakeskeisyys, vuorovaikutuksellisuus ja asiantuntijuus.

Ajattelimme **osallistumisen** olevan tärkeä laatukriteeri ryhmää pidettäessä. Terapeuttinen ryhmä toteutuu tiettyyn aikaan tietyssä paikassa ja tarvitsee toteutuakseen ryhmän osallistujat (Hagedorn 2000, 113). Osallistuminen tarkoittaa yksittäisen ryhmäläisen sitoutumista ryhmään sekä ryhmässä toimimista yhdessä muiden ryhmäläisten sekä ohjaajien kanssa. Clarkin ym. (1999, 26) mukaan yksilön osallistuminen ryhmään edesauttaa löytämään ratkaisuja muiden

ryhmäläisten kokemuksista sekä kokemuksia jakamalla antaa saman mahdollisuuden myös muille. Hagedornin (2000, 116) mukaan osallistumisen motivointiin vaikuttaa ympäristön tuttuus: uusi ympäristö uusien ihmisten parissa herättää hermostuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Myös Lifestyle Redesign® -ohjelman manuaalin mukaan ryhmä on hyvä toteuttaa osallistujille entuudestaan tutussa ympäristössä (Clark ym. 1999, 26). Maahanmuuttajilla osallistuminen voi olla rajoittunutta vieraasta ympäristöstä johtuen. Sen vuoksi laatukriteerin tarkoituksena oli varmistaa, että ryhmäläiset voivat kokea osallistumisen tunnetta ja että oma toimintamme edesauttaa osallistumista. Ryhmä toteutettiin ryhmäläisten kotona asuntolassa ja se oli heille maksuton. Ryhmäläiset voivat osallistua ryhmään halusta olla muiden ryhmäläisten kanssa, kiinnostuksesta ryhmässä tapahtuvaan toimintaan kohtaan tai molemmista syistä (Barnes ym. 2008, 11). Mielekästä osallistumista edesautettiin sillä, että annettiin ryhmäläisille mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin.

Toisena laatukriteerinä projektillemme oli **toimintakeskeisyys**. Toiminta on toimintaterapian ydin ja se, miten tiettyä toimintaa käytetään ja sovelletaan muodostaa siitä terapeuttimaisen. (Finlay 1997, 127–128.) Lifestyle Redesign® -ohjelman kehittäjät tuovat esille toiminnallisuuden tärkeänä kriteerinä ryhmää ohjatessa. Osallistujien henkilökohtainen kokemus toiminnasta ryhmässä vaikuttaa heidän tapoihinsa toimia arjessa. Lisäksi toimintaan osallistuminen mahdollistaa itseanalyysin, joka tukee muutosta ryhmäläisen toiminnassa. (Clark ym. 1999, 30–31.) Toimintakeskeisyys näkyi toiminnallisina menetelminä ryhmää ohjatessa ja ryhmän aikana toimintoja tehtiin konkreettisesti ryhmäläisten kanssa. Toiminnot valittiin niin, että ne olivat merkityksellisiä osallistujille sekä niin, että ne olivat siirrettävissä heidän arkielämäänsä. Toimintojen tulee olla osallistujille vaikeustasoltaan sopivia, ei liian helppoja eikä liian vaikeita. Tällöin osallistujille mahdollistuu ”flow” -kokemus ja he voivat osallistua toimintaan spontaanisti. (Barnes ym. 2008, 89.)

Kolmas laatukriteerimme oli **vuorovaikutuksellisuus**. Barnesin ym. (2008, 132) mukaan vuorovaikutuksellisuus ryhmässä pitää sisällään verbaalisen kanssakäymisen muiden ryhmäläisten kanssa, aktiivisen kuuntelemisen, toisten tukemisen sekä palautteen antamisen muille. Tarkoituksena oli, että ryhmäkertojen aikana olisi avoin ilmapiiri niin, että se edistäisi vuorovaikutuksen syntymistä sekä mahdollistaisi kokemuksellisen vertaistuen. Avoimen ilmapiirin saavuttamiseksi pyrimme ottamaan huomioon kulttuuriset erot. Vuorovaikutuksellisuus on tärkeä laatukriteeri, sillä osallistujilla ei ole välttämättä yhteistä kieltä ja he voivat kokea ongelmalliseksi olla vuorovaikutuksessa eri kulttuureista olevien ihmisten kanssa. Myös aiheesta tehty tutkimus

osoittaa verbaalisen vuorovaikutuksen tärkeyden toimintaterapiassa (Eklund & Hallberg 2001, 2). Verbaalista vuorovaikutusta tuettiin kannustamalla ryhmäläisiä käyttämään suomen kieltä ja avustamalla kommunikointia selkokielen ja kuvien avulla. Suomen kielen oppimisen tukeminen auttoi ryhmäläisiä olemaan vuorovaikutuksessa suomalaisten kanssa myös ryhmän lopettamisen jälkeen.

Neljäs laatukriteerimme oli **asiantuntijuus**. Ruohotien (2002, 108–127) mukaan asiantuntijuuteen kuuluvat ammattispesifiset taidot ja tiedot, jotka muodostuvat asiantuntijan ammatillisesta taito- ja tietoperustasta. Pätevyyteen liittyvät myös työelämävaatimukset, kuten kognitiiviset ja sosiaaliset taidot, luovuus ja innovatiivisuus, ihmisten ja tehtävien johtamisen taidot sekä sähköisen viestinnän valmiudet. Asiantuntijuuden tärkeimpiä osa-alueita ovat ammatillista kehittymistä edistävät itsesääätelyvalmiudet. Itsesääätelyvalmiudet pitävät sisällään oppimaan oppimisen taidon, ammatillisen joustavuuden sekä työelämän muutosten hallinnan. Asiantuntijuus näkyi siten, että käytimme ryhmän ohjaamiseen ja toteutukseen toimintaterapeuttiseen tutkimustietoon ja näyttöön perustuvaa ryhmätyön mallia (Barnes ym. 2008). Koska Lifestyle Redesign®- ohjelmaa ei ole tietojemme mukaan vielä sovellettu maahanmuuttajille, oli projektimme yksi lähtökohdista myös kehittää toimintaterapian ammattialaa. Koska projektimme toteutui yhteistyötahon kanssa, projekti vaati toteutuakseen projektivastaavilta hyviä kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Projektivastaavat tarvitsivat myös luovuutta ja innovatiivisuutta ryhmää ohjatessa.

5.1.3 Ryhmäkertojen suunnittelu

Ennen ryhmän alkamista toteutimme alkuhaastattelun ryhmäläisille. Alkuhaastattelu toteutettiin ryhmän alkamista edeltävällä viikolla asuntolassa. Haastattelussa olivat läsnä viisi ryhmäläistä sekä Oulun Seudun Setlementti Ry:n työntekijä Seija Sipilä. Ryhmähaastattelu kesti noin tunnin, jonka aikana esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti ryhmän tarkoituksesta, otimme selvää heidän taustoistaan sekä heidän kieli-, luku- ja kirjoitustaidoistaan. Kartoitimme myös heidän tarvettaan tarjoamallemme ryhmälle ja tiedotimme heille ryhmän alkamisesta ja tapaamispäivistä ja -ajoista.

Laadimme toimintaterapiaryhmän tavoitteet soveltamalla Lifestyle Redesign® -ohjelmaa, toiminnallista ryhmätyön mallia (Barnes ym. 2008) sekä kuuntelemalla asiakkaiden ja yhteistyötahon toiveita. Ryhmän tulokset on suoraan yhteydessä ryhmälle asetettuihin

tarkoituksiin ja tavoitteisiin. Ryhmälle asetetut tavoitteet voivat tarkkoja ja henkilökohtaisia tai yleisiä koko ryhmää koskevia tavoitteita, joiden eteen työskennellään yhdessä ryhmänä. Ryhmäläiset hyötyvät siitä, että tietävät mitä tavoitteet ja tarkoitukset ryhmälle ovat. (Barnes ym. 2008, 11—12.) Toimintaterapiaryhmän tarkoituksena oli tukea osallistujien vastuullisia valintoja arjessa. Toimintaterapiaryhmän kokonaistavoitteena oli, että ryhmäläiset saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista tekemällä niitä yhdessä ryhmänä. Koska ryhmäprosessimme oli lyhyt, halusimme asettaa ryhmälle vain yhden selkeän ja saavutettavissa olevan tavoitteen. Asetimme jokaiselle ryhmäkerralle erilliset, pienemmät tavoitteet. (Kts. liite 5.)

Olimme saaneet tietää ennen ryhmän alkamista yhteistyötaholta, että ryhmäläisten motivointi ja sitoutuminen ryhmään tulee olemaan haastavaa. Yhteistyötahomme painotti motivoinnin vaikeutta ja tärkeyttä ja neuvoi meitä käyttämään motivointiin aineellisia keinoja mukavien toimintojen ohella. Yhteistyötahon ohjaajamme kehotti meitä viemään ryhmäläisille joka kerralle jonkin pienen lahjan. Tämä nähtiin ryhmäläistemme kulttuurille ominaisena tapana. Tästä syystä päätimme, että viemme jokaiselle ryhmäkerralle jotain syötävää.

Päätimme suunnitella ryhmän toiminnot viikko kerrallaan eteenpäin, sillä halusimme nähdä miten ryhmäprosessi lähtee etenemään sekä mikä on ryhmäläisten todellinen toimintakyky ja suomen kielen ymmärtämisen ja puhumisen taito. Toiminnot valitsimme niin, että ne kytkeytyivät käsiteltävään Lifestyle Redesign®- ohjelman teemoihin ja niin, että ne tukisivat ryhmäprosessin vaihetta. Yksittäisen ryhmäkerran rakenteen suunnittelimme Finlayn (2001, 104) ryhmärakenteen mukaan, johon kuuluu orientaatio, virittäytyminen, toimintavaihe sekä lopetusvaihe. Orientaation ja virittäytymisen tarkoituksena on valmistaa ryhmän jäseniä toimintaan. Toimintavaiheessa korostuvat ryhmäkerran tavoitteet. Samalla ryhmäkerralla voidaan toteuttaa monia pienempiä toimintoja tai yksi suurempi toiminto. Toiminnoilla tulee kuitenkin olla yhteinen teema. Lopetusvaiheessa keskustellaan ryhmäkerralla tapahtuneista asioista ja käsitellään niihin liittyviä tunteita ja kokemuksia. Jokaisen ryhmäkerran loppuksi arvioimme ryhmäkerran toteutumisen onnistumista kysymällä ryhmäläisiltä heidän mielipiteitään ryhmäkertaa kohtaan. Kysymykset asetimme toiminnallisen ryhmätyön mallin (Barnes ym. 2008, 92—94) toiminnan kriteereiden mukaisesti. Näitä kriteereitä olivat toiminnan tarkoituksenmukaisuus, itseohjautuvuus, spontaanisuus ja ryhmäkeskeisyys.

Suunnittelimme jokaiselle ryhmäkerralle itsereflektio-osuudet (kts. liitteet 7–13). Itsereflektio päätettiin toteuttaa jokaisen ryhmäkerran lopetusvaiheessa. Lifestyle Redesign® -ohjelman

mukaan (Mandel ym. 1999) itserefleksio-osuuden voi jättää myös ryhmäläisten vastuulle ryhmän ulkopuolisena aikana. Päätimme kuitenkin suunnitteluvaiheessa, että käytämme jokaisesta ryhmäkerrasta noin 15 minuuttia aikaa itserefleksio-osuuteen, jotta se tulee jokaisella ryhmäläisellä tehtyä ja jotta ryhmäläiset ymmärtäisivät kysymykset ja niiden tarkoitukset oikein.

Jokaisen ryhmäkerran päätyttyä pidimme jälkiryhmän, jonka aikana refleктоimme omaa ohjaajuuttamme, ryhmässä tapahtuneita asioita ja suunnittelimme tarkemmin seuraavan ryhmäkerran kulkua. Kirjasimme myös jälkiryhmässä ryhmäkerran tapahtuneet asiat ylös, jotta niihin olisi helppo palata myöhemmin. Jälkiryhmä kesti ajaltaan kaksi tuntia kerrallaan.

5.2 Ryhmän toteutus

Toimintaterapiaryhmä toteutui yhteensä kymmenen kertaa 2.9–3.10.2013 välisenä aikana maanantaisin ja torstaisin iltapäivällä. Yksi ryhmäkerta kesti yhteensä 90 minuuttia lukuun ottamatta ryhmän päätöskertaa, joka kesti 3,5 tuntia. Ryhmän kokoontumistilana oli osallistujien kotiympäristö, lähipuisto sekä viimeisellä kerralla elokuvateatteri. Ryhmä toteutui osallistujien koulupäivien jälkeen kello 14.30–16.00, koska tuona aikana osallistujat olivat suurimmalla todennäköisyydellä kotona.

5.2.1 Ryhmän muotoutumisvaihe

Ryhmän muotoutumisvaihe kesti ensimmäisestä ryhmäkerrasta neljanteen ryhmäkertaan. Muotoutumisvaiheessa toimintojen tulisi olla hyvin strukturoituja, selkeitä ja sellaisia, joihin kaikki ryhmäläiset voivat osallistua. Tässä vaiheessa ohjaajan rooli on hyvin tärkeä ja osallistujat ovat riippuvaisia ohjaajista. Muotoutumisvaiheessa on tärkeää luoda avoin ja hyväksyvä ilmapiiri sekä kannustaa osallistujia osallistumaan toimintaan ja tuomaan esille omia mielipiteitään. (Barnes ym. 2008, 136–137.)

Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmäläiset saivat arvottaa teemojen tärkeyden itselleen (kts. liite 4), joiden tulosten mukaan päätimme jättää vähiten ääniä saaneen teeman pois suunnitelmasta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla emme vielä aloittaneet teemojen läpikäymistä, sillä halusimme painottaa ryhmään orientoitumista, selkeiden sääntöjen luomista sekä tehdä ryhmäläisille

selväksi kokoontumisajat ja – päivät. Ryhmäläisten heikon suomen kielen vuoksi näimme tämän tärkeänä ja aikaa vievänä asiana. Myös Barnes ym. (2008, 136) painottavat ryhmän alkaessa struktuurin luomisen tärkeyttä. Ajattelimme, että teemoihin vaikuttaminen myös motivoisi ryhmäläisiä osallistumaan ryhmään. Ryhmäläisten valitsemat teemat olivat kulttuuri ja toiminta, talous ja toiminta, fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi toiminnan näkökulmasta, ravitsemus ja toiminta, ajankäyttö ja toiminta, turvallisuus ja toiminta sekä ihmissuhteet ja toiminta. Pois jäi teema kulkeminen julkisilla liikennevälineillä toiminnan näkökulmasta. Valittujen teemojen lisäksi Lifestyle Redesign® -ohjelmaan kuului teemat erityiset retket ja tapahtumat sekä ryhmän lopettaminen.

Muotoutumisvaiheessa loimme ryhmään avointa ilmapiiriä ja keskinäistä luottamusta aktiivisen kuuntelemisen sekä strukturoitujen toimintojen avulla. Teimme myös kaikille ryhmäläisille heti alussa selväksi, että ryhmä on luottamuksellinen ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Ryhmäläiset allekirjoittivat ”suostumus tiedonantajaksi” -lomakkeen (kts. liite 3), jonka tarkoituksen selvitimme heille tarkkaan. Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmä päätti ryhmän nimeksi ”Rakkaus- ryhmä”. Ryhmäläiset loivat muotoutumisvaiheessa ryhmälle säännöt, jonka tukeuduimme muotoutumisvaiheessa paljon. Näitä sääntöjä olivat keskittyminen ryhmässä tehtävään toimintoon, puhelimen käytön kieltäminen, tupakointikielto, alkoholikielto, vaitiolovelvollisuus, ryhmätilassa pysyminen ryhmän ajan, toisten kunnioittaminen ja kaveruus. Osalla ryhmäläisistä oli vaikeaa olla fyysisesti läsnä ryhmätilassa, mikä näkyi esimerkiksi myöhästelynä, ryhmätilasta poistumisena sekä keskittymisvaikeuksina. Muotoutumisvaiheessa jouduimme ottamaan vahvan ohjaajan roolin ja palauttamaan ryhmäläisiä useaan otteeseen ”tässä ja nyt” -hetkeen. Tämä tarkoitti sitä, että ohjasimme ryhmäläiset fyysisesti takaisin ryhmätilaan ja palasimme yhdessä tehtyihin sääntöihin. Korostimme myös näissä tilanteissa jokaisen osallistujan vapautta ilmaista tunteita ja ajatuksia ääneen ilman ohjaajien negatiivista palautetta tunteiden ilmaisusta. Pyrimme ottamaan vastaan kaikki ryhmäläisillä esille tulleet tunteet ja mielipiteet heitä kunnioittaen. Myös Barnes ym. (2008, 141) tuovat esille ”tässä ja nyt” -toimintojen tärkeyden muotoutumisvaiheessa. Ryhmäläiset voivat testata tässä vaiheessa omaa vapauttaan toimia ryhmässä ja oman päätösvalan määrää. Kun tämä vaihe on ohitettu, pystyvät ryhmäläiset olemaan ryhmässä rauhallisemmalla ja luottavaisemmalla mielellä. Luottamuksen kehittyminen tässä vaiheessa vaatii molemmipuolista kunnioitusta. Muotoutumisvaiheen tärkeimpiä tehtäviä onkin aidon kunnioituksen ja luottamuksen rakentuminen ryhmäläisten ja ohjaajien välille.

Kannustimme ryhmäläisiä tuomaan esille omat mielipiteensä heti ryhmän alussa kysymällä heidän mielipiteensä ryhmässä käsiteltäviin teemoihin. Muotoutumisvaiheen toiminnoiksi valitsimme sellaisia toimintoja, joihin kaikki voivat osallistua kulttuurista riippumatta. Rohkaisimme heitä osallistumaan ryhmään pyytämällä heitä johdonmukaisesti mukaan toimintaan ja kysymällä kaikkien ryhmäläisten mielipidettä esimerkiksi keskustelutilanteissa. Tarkoituksenmukaiset toiminnot muotoutumisvaiheessa saavat aikaan osallistujille tunteen hyväksynnästä ja ryhmään kuuluvuudesta. Toimintojen tulisi olla tässä vaiheessa ryhmäkeskeisiä (Barnes ym. 2008, 138 & 141). Erityisen hyvin ryhmä toimii neljännellä ryhmäkerralla, jolloin olimme yhdessä lähipuistossa pelaamassa Mölkkyä. Tällöin ilmapiiri oli vapaa ja kaikki osallistuivat oma-aloitteisesti yhteiseen toimintaan ja keskusteluun.

Barnesin ym. (2008, 140) mukaan osallistujat voivat muotoutumisvaiheessa valittaa ryhmän kokoontumisajasta ja – paikasta sekä ilmaista myös toimintoja kohtaan negatiivisia mielipiteitä. Ne ryhmäläiset, jotka asuivat toisessa asunnossa kuin missä ryhmä kokoontui, ilmaisivat tyytymättömyytensä ryhmätilaa kohtaan. Suurin osa ryhmäläisistä toi myös tässä vaiheessa esille, että heidän mielestään ryhmän kokoontumisaika ei ollut heidän mielestään sopiva. Ryhmän tiivis aikataulu koettiin myös kuormittavana, sillä se rajoitti ryhmäläisten vapaa-aikaa.

5.2.2 Ryhmän kehitysvaihe

Ryhmän kehitysvaihe kesti viidennestä ryhmäkerrasta kahdeksanteen ryhmäkertaan. Ryhmän kehitysvaiheessa ovat mahdollisia erilaiset konfliktit ja riidat, ryhmästä vetäytyminen ja päättämättömyyden tunteet. Näiden vuoksi on tärkeää, että ohjaajat pystyvät yhteistyössä refleктоimaan ja ymmärtämään ryhmässä tapahtuneita asioita. Kehitysvaiheessa ohjaajien on myös osallistettava ryhmäläisiä realistiseen päätöksentekoon ja haastaa heidät vastaamaan omista teoistaan. (Barnes ym. 2008, 179, 194.)

Kehitysvaiheen konfliktit näkyivät ryhmässä ryhmäläisten keskinäisinä riitoina sekä asettumisena ohjaajia vastaan. Ryhmäläiset testasivat ohjaajuuttamme jättämällä tulematta ryhmään sekä osoittamalla epäkunnioitusta ohjaajia kohtaan. Barnesin ym. (2008, 192–193) mukaan kehitysvaiheessa ohjaaja voi tuntea monenlaisia tunteita, kuten epäonnistumista ja toivottomuutta. Ohjaaja voi myös toivoa olevansa kaikkeen kykenevä ja kaiken tietävä ristiriitoja

kohdatessaan. Ohjaajien keskinäinen jakaminen on kehitysvaiheessa erittäin tärkeää. Konfliktit on syytä käsitellä myös ryhmän kesken.

Suurin konflikti ilmeni ryhmässä kuudennella ryhmäkerralla, jolloin aiemmille ryhmäkerroille osallistumatta jättänyt ryhmäläinen saapui paikalle. Kävi ilmi, että ryhmäläisillä oli vanha selvittämätön riitatilanne keskenään, jonka vuoksi muut ryhmäläiset vetäytyivät ryhmätilasta pois. Riitatilanne osoittautui niin vaikeaksi, ettei se ollut ryhmässä selvitettävissä ja tämän vuoksi myöhemmin saapunut ryhmäläinen joutui poistumaan ryhmästä. Paikalle jääneille ryhmäläisille paluu ryhmätilanteeseen oli haastavaa, ja yksi ryhmäläisistä poistui paikalta kokonaan eikä palannut ryhmään puhelinsoitosta huolimatta. Tämän konfliktin jälkeen alun perin paikalle tullut ryhmäläinen ei enää osallistunut yhdellekään ryhmäkerralle ja näin ollen jättäytyi pois ryhmästä. Kehitysvaiheen toinen suurista ongelmallisista tilanteista syntyi, kun yksi ryhmäläisistä osoitti jatkuvaa ja liiallista kiintymistä toiseen ohjaajista elein ja sanoin. Yrityksistämme huolimatta kiintymys ohjaajaan kasvoi ryhmän loppua kohden ja ohjaaja koki tämän häiritseväksi. Asia käsiteltiin ryhmäläisen ja ohjaajan välisenä kahdenkeskisenä keskusteluna yhdeksännellä ryhmäkerralla, jolloin ryhmäläiselle tehtiin selväksi avoimessa ilmapiirissä terapeutin ja asiakkaan sekä ystävien välisten suhteiden eroa.

Kehitysvaiheessa ohjaajien tulee korostaa ryhmäläisille ”meidän” ryhmän kokoonpanoa. Tällä tarkoitetaan yhteishengen luomista ja rajojen luomista sen suhteen, ketä ryhmään kuuluu. (Barnes ym. 2008, 179.) Kehitysvaiheessa jouduimme useaan otteeseen rajaamaan ryhmätilassa olevia ihmisiä, sillä ryhmäläistemme kulttuuriin kuului, ettei vieraita voi ajaa omasta kodista pois. Tämä tarkoitti sitä, että tullessamme ohjaamaan ryhmää paikalla oli usein ryhmäläisten tyttöystäviä ja muita ystäviä, jotka eivät ilman meidän pyyntöämme poistuneet ryhmätilasta ennen ryhmän alkua.

Kehitysvaiheessa ohjaajien tulee osata muokata ja porrastaa toimintoja ryhmäläisille sopiviksi ja ryhmän kehitysvaihe huomioiden (Barnes ym. 2008, 187.) Huomasimme ryhmäprosessin edetessä, että monet suunnittelemamme toiminnot eivät vastanneetkaan ryhmäläisten sen hetkisiä tarpeita. Sen vuoksi jouduimme muokkaamaan suunnitelmiamme toiminnoista ja päätimmekin suunnitella toiminnot aina viikoksi eteenpäin. Tämä osoittautui hyväksi keinoksi toimia, sillä asiakaskunta oli meille uusi ja emme tienneet myöskään yksittäisistä ryhmäläisistä paljoa.

5.2.3 Ryhmän lopetusvaihe

Ryhmän lopetusvaiheeseen kuului yhdeksäs ja kymmenes ryhmäkerta. Ryhmän lopetusvaiheessa keskeisintä on käsitellä ryhmän päättymiseen liittyviä tunteita ja kerrata ryhmässä käsitellyt asiat. Ohjaajien tulee kannustaa ryhmäläisiä kertomaan tunteistaan ja tuoda esille realiteetit ryhmän päättymisestä. (Barnes ym. 2008, 210.) Valmistelimme ryhmäläisiä ryhmän päättymiseen jo hyvissä ajoin ennen ryhmän loppumista ja puhuimme sen aiheuttamista tunteista. Kertasimme loppuvaiheessa jäljellä olevien ryhmäkertojen määrän, jotta osallistujille konkretisoituisi ajatus ryhmän loppumisesta. Osa ryhmäläisistä koki pelkoa siitä, mitä tapahtuu ryhmän päättymisen jälkeen.

Osa ryhmäläisistä saattaa vetäytyä pois ryhmästä jo ennen lopetusvaihetta, jotta välttäisi ryhmän päättymiseen liittyvät negatiiviset tunteet (Barnes ym. 2008, 210). Yhdeksännellä ryhmäkerralla tarkoituksenamme oli kerätä ryhmäläisiltä palaute. Tämä osoittautui kuitenkin mahdottomaksi, sillä kolme ryhmäläisistä oli sopinut muita menoja ryhmän ajaksi. Ryhmäläisten poistuminen ryhmästä aiheutti konfliktitilanteen, joka vaikutti paikalle jääneidenkin ryhmäläisten mielialaan. Yhdeksännellä kerralla suunnittelimme ryhmän päätösjuhlaa kahden paikalla olevan ryhmäläisen kesken.

Viimeisellä ryhmäkerralla kaikki ryhmäläiset olivat ajoissa paikalla odottamassa meidän saapumistamme. Ryhmäläiset ilmaisivat jo heti ryhmäkerran alussa ja koko sen aikana surunsa ja huolensa ryhmän päättymisen suhteen. Puhuimme tunteista avoimesti ryhmäläisten kanssa ja ohjaajina kerroimme myös omista tunteistamme ryhmän loppumista kohtaan. Elokuvan jälkeen kokoonnuimme ryhmätilaan keräämään palautteet ryhmäläisiltä. Palautteenantotilanne tehtiin rauhalliseksi ja selkeäksi käymällä palautteen kysymykset yhdessä läpi kohta kohdalta. Ryhmäläiset keskittyivät hyvin palautteen antoon ja ilmaisivat kiitollisuutensa meitä ja ryhmän toteutumista kohtaan (Kts. liite 14). Lopuksi annoimme ryhmäläisille lahjaksi cd:t, joille olimme tallentaneet valokuvia sekä videoita ryhmäprosessin ajalta. Olimme myös koristelleet cd:n kannet ryhmän nimeä mukaillen. Ajatus cd:n antamisesta lahjana syntyi ryhmäprosessin aikana, kun osallistujat toivoivat saavansa itselleen kuvia ryhmätilanteista. Ammatillisesta näkökulmasta katsoen kuvien tallentaminen cd:lle oli paras vaihtoehto kuvien siirtämiseen, sillä näin välttyimme henkilötietojemme luovuttamisesta osallistujille.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Projektin arvioinnin menetelmät

Arvioimme projektissamme päätehtävien toteutumista, projektin tavoitteiden saavuttamista, projektin tuotetta eli toimintaterapiaryhmää sekä projektin laatuksikriteerien toteutumista. Arvioinnin apuna käytimme ryhmäläisten palautelomakkeita (kts. liite 14) sekä kysyimme suullisesti palautetta yhteistyötaholta (kts. liite 15). Kysyimme palautetta ryhmäläisiltä suullisesti koko ryhmäprosessin ajan aina jokaisen ryhmäkerran päätteeksi pohjautuen toiminnallisen ryhmätyön mallin toiminnan kriteereihin. Lisäksi reflektoimme ja täytimme projektipäiväkirjaamme arvioinnin tukena. Arvioinnin pohjalla oli valitsemamme laatuksikriteerit, joiden avulla myös muodostimme ryhmälle palautelomakkeen. Palautelomakkeen väittämät olivat operationalistettu laatuksikriteereistä. Ryhmäläisten palautelomakkeen arviointiasteikko oli viisiportainen Likertin asteikko. Likertin asteikko perustuu väittämiin, jotka ovat suunniteltu vastaamaan tarkkaan määritettyihin kysymyksiin. Väittämiin vastataan useimmiten 1—7 portaisella asteikolla, jolloin asteikon toisessa päässä vastaaja on täysin samaa mieltä asiaan ja toisessa päässä täysin eri mieltä. (Social Research Methods 2013, hakupäivä 24.10.2013.) Ryhmäläisten heikon kielitaidon takia rakensimme palautelomakkeen kuvien varaan niin, että janan toisessa päässä oli hymynaama ja toisessa päässä surunaama. Janan alla olivat numerot yhdestä viiteen. Numerot auttoivat meitä määrittelemään tarkemmin vastaajan mielipiteen. Lomakkeen läpi käytyämme annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden kertoa meille kokemuksiaan ja ajatuksistaan ryhmän toteutumista kohtaan. Kirjasimme itsellemme ylös sanallisesti saamamme palautteen.

Yhteistyötaholta palaute saatiin ryhmäkertojen päätyttyä. Kysyimme palautteen suullisesti ennalta määritettyihin kysymyksiin (kts. liite 15). Ajattelimme suullisen vastauksen mahdollisuuden antavan enemmän mahdollisuuksia kertoa palautetta monipuolisesti. Kannustimme yhteistyötahoa rehellisen ja todenmukaisen palautteen antamiseen.

6.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Aiheeseen perehtymisen aikana valitsimme aiheeksi Lifestyle Redesign®- ohjelman sovelluksen nuorille aikuisille, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Teimme tästä aiheesta valmistavan seminaarin kirjallisen raportin. Aiheeseen perehtyminen kesti meillä suunniteltua

kauemmin, sillä aikatauluttaminen oli haastavaa elämäntilanteiden muutosten vuoksi. Toinen projektivastaavista oli myös ulkomaanvaihdoissa aiheeseen perehtymisen aikana, joka katkaisi valmistavan seminaarin tekoprosessin.

Projektin suunnittellessamme laadimme kirjallisen projektisuunnitelman. Projektisuunnitelman kirjoittamisen aikana ja hieman sen jälkeen kohderyhmämme varmistui lopulliseen muotoonsa. Projektisuunnitelmamme aiheeksi tarkentui juuri ennen projektisuunnitelman esitystä Lifestyle Redesign®- ohjelman sovellus nuorille maahanmuuttajamiehille. Koska aiheeseen perehtyminen vei oletettua enemmän aikaa, projektisuunnitelman esitys myöhästyi alkuperäisestä aikataulusta neljä kuukautta. **Ryhmän suunnittelua, toteutusta ja arviointia** arvioimme kohdassa 6.4 Rakkaus- toimintaterapiaryhmän arviointi.

Aloitimme heinäkuussa 2013 **projektin päättämisen**, joka toteutui suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kirjoitimme sekä projektisuunnitelmaa että loppuraporttia samanaikaisesti. Esitettyämme projektisuunnitelman keskityimme kirjoittamaan ja kokoamaan tietoa loppuraporttia varten. Loppuraportin kirjoittamisen aloitimme kokoamalla aiemmin keräämäämme materiaalia valmistavasta seminaarista sekä projektisuunnitelmasta. Ryhmän toteutuksen aikana emme keskittyneet loppuraportin kirjoittamiseen, koska aikaa kului ryhmäkertojen suunnitteluun, toteutukseen sekä reflektointiin.

6.3 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Tulostavoitteenamme oli suunnitella, ohjata, arvioida ja raportoida kymmenen kerran toimintaterapeuttinen ryhmä Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen nuorille maahanmuuttajamiehille. Tavoite toteutui ja saimme suunniteltua, ohjattua, arvioitua ja raportoitua ryhmän aikataulussa.

Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että ryhmäläiset osallistuvat ohjaamaamme ryhmään. Tämä tavoite toteutui osittain. Jokaisella ryhmäkerralla oli vähintään kaksi osallistujaa. Useimmilla kerroilla paikalla oli kuitenkin neljän ryhmäläisen kiinteä kokoonpano. Yksi ryhmäläinen jättäytyi pois ryhmästä heti ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen. Tähän vaikuttivat ryhmäläisten keskinäiset riidat. Ryhmäläisten osallistumista ja sitoutumista ryhmään toi esille ryhmäläisten halukkuus kokeilla ryhmässä tehtyjä toimintoja ja omista tuntemuksista ja

kokemuksista jakaminen ryhmässä. Huomasimme, että kulttuurilliset erot ajan hahmottamisessa vaikuttivat ryhmäläisten osallistumiseen. Yhteistyötaho kertoi jo ennen ryhmän alkamista, että ryhmäläisten motivointi ja sitoutuminen ryhmään voi olla haastavaa. Tämän huomioon ottaen onnistuimme sitouttamaan ryhmäläiset ryhmään hyvin.

Yhteistyötaho antoi ryhmän jäsenten osallistumisesta suullista palautetta:

"On tosi hyvä, että olette saaneet neljän ryhmäläisen tiiviin porukan kasaan, vaikka maahanmuuttajien motivointi onkin vaikeaa ja haastavaa. Näille neljälle nuorelle ryhmä on ollut varmasti todella voimaannuttava kokemus."

Toisena lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että ryhmäläiset saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista. Koemme, että pääsimme tavoitteeseen, sillä osallistujat ilmaisivat tyytyväisyytensä ryhmässä tehtyjä toimintoja kohtaan. Huomasimme myös, että ryhmäläisten mieliala koheni jokaisella ryhmäkerralla ryhmäkerran loppua kohden. Ajatteleimme, että syynä tähän oli mielekkäät toiminnot ja hyvä ilmapiiri ryhmäkertojen aikana.

Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että ryhmään osallistuvat nuoret maahanmuuttajamiehet tekisivät heille merkityksellisiä toimintoja yhdessä myös ryhmän päätyttyä. Valitsimme toiminnot ryhmään sen mukaan mitä ryhmäläiset näkivät itselleen hyödyllisiksi ja toteutimme ryhmän kotiympäristössä, jolloin ryhmässä opittujen taitojen siirtyminen arkeen helpottuu. Kysyimme myös yhteistyötaholta heidän näkemyksen siitä, millaisista toiminnoista ryhmäläiset hyötyisivät eniten ja otimme tämän huomioon ryhmäkertoja suunnitellessamme. Mielestämme tavoitetta on vaikea arvioida, sillä emme ole näkemässä sitä miten paljon ryhmäläiset toimivat yhdessä ryhmän päättymisen jälkeen. Kysyessämme palautetta yhteistyötaholta, toivat he esille seuraavia asioita:

"Varmasti nuorten ryhmähenki on parantunut ryhmän ansiosta ja pojat ovat lähentyneet keskenään."

"Ryhmän teemat ovat olleet todella sopivia ja tärkeitä ryhmäläisille ja pojat ovat varmasti oppineet paljon esimerkiksi rasismien kohtaamisesta ja rahan käytöstä ryhmän aikana. Ryhmä oli ajankohtainen osallistujien elämäntilanteen kannalta."

"Aiomme jatkaa samantyyppisellä ryhmätoiminnalla jatkossakin nuorien kanssa."

Toisena pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus maahanmuuttajille hyödyttäisi tämän asiakaskunnan kanssa työskenteleviä toimintaterapeutteja käytännön työssä. Tämän toteutumista edesauttoi se, että esitimme valmiin opinnäytetyömme sekä Hyvinvointia yhdessä -päivänä että Toimintaterapian tutkimus- ja kehittämissymposiumissa Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Näissä kahdessa tapahtumissa oli läsnä sekä tulevia toimintaterapian ammattilaisia että työelämän edustajia. Koemme, että olemme päässeet tähän tavoitteeseen osittain, sillä tiedon jakamisesta huolimatta emme tiedä, kuinka paljon toimintaterapian ammattilaiset hyödyntävät ja soveltavat Lifestyle Redesign® -ohjelmaa työssään.

Ensimmäinen **oppimistavoite** oli saada kokemusta Lifestyle Redesign® -ohjelman käyttämisestä, jotta voimme hyödyntää sitä tulevassa ammatissamme toimintaterapeutteina. Projektin aikana tutustuimme Lifestyle Redesign® -ohjelmaan kattavasti ja saimme käytännöntyön kokemusta sen soveltamisesta. Toinen projektivastaavista ohjasi viimeisessä työharjoittelussaan Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaista ryhmää toiselle asiakaskunnalle ja saimme näin ollen kokemustietoa sen soveltamisesta ja käyttämisestä lisää. Tämä toimi myös esitestauksena opinnäytetyöryhmälle. Koemme, että tietämyksemme Lifestyle Redesign® -ohjelmasta on lisääntynyt paljon ja voimme käyttää ohjelmaa tulevassa toimintaterapeutin ammatissamme hyväksemme ohjatessamme ryhmiä.

Toisena oppimistavoitteenamme oli kehittää osaamistamme toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamisesta ja saada kokemusta työskentelystä maahanmuuttajien parissa. Vaikka molemmilla oli aikaisempaa kokemusta toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamisesta, toi tämä ryhmä paljon uusia haasteita ryhmän ohjaamiseen. Saimme paljon uutta tietoa maahanmuuttajista, heidän asemastaan Suomessa sekä heidän kanssaan työskentelystä toimintaterapian näkökulmasta. Näkemyksemme ja tietämyksemme kulttuurieroista ja kulttuurin vaikutuksista toimintaan lisääntyi paljon. Koimme jälkiryhmän todella tärkeänä ja tarpeellisenä keinona reflektoida yhdessä ohjaajina ryhmässä tapahtuneita asioita. Sen avulla osasimme tarpeen mukaan muuttaa ohjaustyyliämme toistemme palautteen avulla. Jälkiryhmassä suunnittelimme seuraavan ryhmäkerran tarkemman struktuurin sekä jaoimme vastuualueet. Koemme päässeemme oppimistavoitteeseen hyvin.

Kolmantena oppimistavoitteenamme oli saada kokemusta kehittämis- ja projektityöskentelystä sekä työskentelystä yhteistyötahon kanssa. Projektityöskenteleminen oli meille molemmille uusi

oppimiskokemus. Opimme paljon aikatauluttamisesta, tiedottamisesta sekä tuotteen valmistamisesta ja toteuttamisesta. Koimme, että projektin jokainen vaihe oli tärkeä ja edesauttoi omalta osaltaan projektin toteutumista. Haasteita aiheutti aikataulutus sekä monen eri ammattikunnan edustajan yhteistyön tekeminen. Aikataulutuksellista haasteista huolimatta saimme toteutettua projektin suunnitelman mukaisesti ja päätettyä projektin ajallaan. Yksi haaste projektissamme oli myös se, että kohderyhmä vaihtui juuri ennen ryhmän alkamista, jolloin meille jäi vain vähän aika perehtyä kohderyhmään tarkemmin ja reagoida muutokseen ryhmäsuunnitelmien osalta. Huomasimme projektin aikana tiedonvälityksen tärkeyden ja sen kuinka se vaikuttaa projektin toteutukseen. Olimme yhteydessä yhteistyötahoon säännöllisesti projektin suunnitteluvaiheesta projektin päätösvaiheeseen. Olisimme voineet pyytää yhteistyötahon edustajia koolle ryhmäprosessin keskivaiheessa varmistaaksemme tiedon kulun oikeille henkilöille. Ohjaavien opettajien kanssa kokoonnuimme säännöllisesti koko projektin toteutuksen ajan.

Lisäksi **neljäntenä oppimistavoitteenamme** oli kerätä kokemustietoa sovelluksen onnistumisesta. Koemme, että Lifestyle Redesign® -ohjelma on hyvin sovellettavissa maahanmuuttajille teemoiltaan. Teemat vastasivat hyvin kohderyhmämme tarpeita ja Lifestyle Redesign® -ohjelman ennaltaehkäisevä näkökulma on tärkeä maahanmuuttajien kotoutumis- ja sopeuttamistyössä. Ohjelman itserefleksio-osuuden näimme itse haastavana kielitaidon takia, sillä osa ryhmäläisistämme ei osannut kirjoittaa ollenkaan omalla äidinkielellään ja heikosti suomen kielellä. Olisimme voineet toteuttaa itserefleksio-osuuden monipuolisemmin ja ottaen enemmän huomioon muut ilmaisutavat kuin kirjoittamisen. Ryhmään osallistujilta saimme kuitenkin positiivista palautetta itserefleksio-osuudesta. Sanallinen viestintä oli ryhmäläisillemme ominaisempi tapa käsitellä asioita, ja näin ollen reflektoimme asioita ääneen yhdessä ryhmäkertojen aikana. Koimme Lifestyle Redesign® -ohjelman manuaalin itserefleksio-osuuden tarjoavan melko suppeasti esimerkkejä ja tietoa itserefleksion toteuttamiseen. Esimerkit olivat lähinnä paperityöskentelyn avulla toteutettavia tehtäviä.

6.4 Rakkaus- toimintaterapiaryhmän arviointi

Arvioimme toimintaterapiaryhmän tavoitteiden toteutumista, ryhmän terapeuttisuutta, ryhmän eri vaiheiden kehittymistä sekä ryhmän ohjaamisen toteutumista. Kysyimme jokaisen ryhmäkerran päätyttyä suullista palautetta ryhmäläisiltä siitä, miten he olivat ryhmäkerran kokeneet.

Kysymykset pohjautuivat toiminnallisen ryhmätyön mallin (Barnes ym. 2008) toiminnan kriteereihin. Arviointi toteutettiin pyytämällä ryhmän päättyessä palaute ryhmäläisiltä palautelomakkeen muodossa hyödyntäen Likert -asteikkoa (kts. liite 14). Kaikki tiiviisti ryhmässä olleet viisi ryhmän jäsentä palauttivat palautelomakkeen. Palautelomake täytettiin yhdessä ja jokainen kohta käytiin selkokielellä läpi. Pyysimme ryhmäläisiä kertomaan rehellisesti jos eivät ymmärrä palautelomakkeen väittämiä, jotta voimme selittää asian jollakin muulla tavalla. Ryhmän terapeuttisuutta sekä ryhmän eri vaiheiden kehittymistä arvioimme ohjaajien kesken jokaisen ryhmäkerran jälkeen jälkiryhmässä sekä kirjaamalla ryhmässä tapahtuneet asiat ja havainnot ryhmäkertojen jälkeen. Arvioimme ryhmän terapeuttisuutta myös yhteistyötahon kanssa käydyissä keskusteluissa.

6.4.1 Ryhmän tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Toimintaterapiaryhmämme kokonaistavoitteena oli, että ryhmäläisille saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista tekemällä niitä yhdessä ryhmän. Toimintaterapiaryhmämme toteutui tiiviisti viiden viikon aikana, kaksi kertaa viikossa. Keräsimme ryhmäläisiltä palautetta ryhmästä viimeisellä ryhmäkerralla. Palautteen keruu tapahtui ryhmäläisten kotona, rauhoitetussa tilanteessa. Palautelomakkeemme sisälsi 13 väitettä, joihin ryhmäläiset vastasivat Likert-asteikkoa hyödyntäen. Näiden väitteiden lisäksi oli mahdollisuus antaa ryhmästä vapaata palautetta (kts. liite 14).

Ryhmäläiset vastasivat realistisesti väitteeseen, joka koski heidän osallistumistaan jokaiselle ryhmäkerralle. Kaikki myönsivät, että joitakin ryhmäkertoja on jäänyt välistä. Kuitenkin niinä kertoina, kun he olivat osallistuneet ryhmään, olivat he kokeneet osallistuneensa ryhmässä yhdessä tehtyyn toimintaan, ja kaikki olivat kokeneet toiminnot mukaviksi ja opettavaisiksi. Kaksi ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että toiminnot olisivat voineet olla vaikeustasoltaan vielä hieman helpompia. Kaikki viisi vastaajaa kokivat, että ryhmän toteutumipaikka oli heille turvallinen, joka edesauttoi ryhmään osallistumista. Kaikki olivat samaa mieltä myös siitä, että he olivat voineet vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin asioihin. Ne ryhmäläiset, jotka olivat osallistuneet lähes jokaiselle ryhmäkerralle (n=4), kokivat, että olivat oppineet ryhmästä hyödyllisiä asioita. Ne ryhmäläiset, joilla oli enemmän poissaoloja (n=1), eivät olleet oppineet niin paljoa uusia asioita. Jokainen ryhmäläinen oli täyttänyt omaa itsereflektiokansiotaan ja he olivat kokeneet kansion tehtävät hyödyllisiksi itselleen. Kaikki viisi vastaajaa kokivat, että jakamista ryhmän sisällä oli tapahtunut.

He olivat kuunnelleet toisiaan ja keskustelleet yhdessä suomen kielellä. Jokainen vastaaja koki, että heidän mielipiteitään oli kuunneltu ja arvostettu. Kaikkien viiden vastaajan mielestä ohjaajat olivat osanneet arvostaa heidän kulttuuriaan ja osanneet ohjata ryhmää ammattitaitoisesti.

Vapaamuotoisessa palautteessaan ryhmäläiset toivat esille, kuinka vaikeana he kokevat ryhmän päättymisen ja kuinka kiitollisia he ovat siitä, että ovat päässeet osallistumaan kyseiseen ryhmään. Suullisessa palautteessa ryhmäläiset toivat esille sitä, kuinka ryhmä on opettanut heitä rauhoittumaan.

"Minä olen oppinut että pitää olla aina rauhallinen elämässä".

"Kun te tulitte aina ajoissa, se oli tosi hyvä, ja kun te olitte rauha olimme mekin rauha".

"Ennen Rakkaus-ryhmä me aina lähettiin kaupunki koulun jälkeen. Nyt oli ryhmä ja me opimme olla kotona yhdessä rauhassa".

Ryhmäläiset kertoivat kokevansa ryhmän turvallisena paikkana keskustella asioista, joista eivät välttämättä pysty keskustelemaan muissa yhteyksissä. Ryhmäläiset myös ilmaisivat luottamustaan meitä kohtaan ohjaajina.

"Täällä pysty paljon puhumaan eri asia, rasismi Suomessa ja mitä ajattele tämä asia. Mitä pitäis tehdä kun joku haukkuu sua kaupunkilla, ettei saa lyyä toista vaan pitäis mennä pois".

"Te tulitte aina vaikka poikia pois, suuri kiitos!"

Ryhmäläiset toivat myös esille sitä, kuinka olimme toimineet roolimalleina heille. Ryhmäläisillä oli etenkin suomalaisista nuorista tytöistä kapea-alainen käsitys.

"Nyt minä tiedä että Suomessa on hyvä tyttö."

"Minä olen oppinut että maailmassa on vielä hyviä ihmisiä kuin te."

"Pitaa olla kiltti aina ja tehdä hyvä asia, kun riita ei vastata pahalla."

Ryhmän kautta he olivat viettäneet enemmän yhteistä aikaa samassa asuntolassa asuvien kesken ja tutustuneet paremmin toisiinsa. Kaikki vastaajat (n=5) kokivat saaneensa paljon uutta tietoa Suomen kulttuurista ja heidän käsityksensä suomalaisista ja suomalaisten tavoista olivat laajentuneet. Tärkeäksi ryhmäläiset kokivat sen, että ryhmän aikana heidän suomen kielen taitonsa olivat parantuneet.

"Opimme paljon Suomen kultturi ja kieli, Afrikan ja Suomen kultturi ero. Kaikki tosi hyvin kavereita."

"Olemme tutustunu paremmin toisiin, olemme oppineet toisistamme."

"Olen saanut tieto Suomen kultturi, ruokaympyra, ihminen."

"Suomessa aina peruna ja pulla!"

Yhteistyötaho kertoi, että he eivät olleet saaneet suoraan ryhmäläisiltä minkäänlaista palautetta ryhmästä. Hiljaisuus on kuitenkin heidän mukaansa hyvä merkki, ja kaikki on mennyt mallikkaasti, koska he olisivat varmasti kuulleet jos jotakin pienintäkin ongelmaa ryhmässä olisi ollut.

Kokonaistavoitteenamme oli, että osallistujat saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista tekemällä niitä yhdessä ryhmänä. Koemme, että ryhmä saavutti tavoitteensa, sillä lähes jokaisella ryhmäkerralla ryhmäläiset toimivat yhdessä ja he ilmaisivat myös tyytyväisyytensä tehtyjä toimintoja kohtaan.

6.4.2 Ryhmän suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Lifestyle Redesign® -ohjelma antoi meille selkeät teemat ryhmäkerroille, joita sovelsimme kohderyhmämme tarpeita vastaaviksi. Suunnitteluvaiheessa teimme pohjan kokonaisryhmäsuunnitelmalle ja täydensimme siihen tarkemmat ryhmäkertojen struktuurit aina kerrallaan viikoksi eteenpäin. Suunnittelimme itsenäisesti kaikki ryhmäkerroille valitut toiminnot niin, että ne hyödyttäisivät ryhmäprosessin etenemistä. Yksittäistä ryhmäkertaa suunnitellessamme otimme huomioon ryhmäläisten heikon kielitaidon, ryhmäprosessin vaiheen ja käsiteltävän teeman sekä hyödynsimme aikaisempaa kokemustamme toimintaterapeuttisten ryhmien ohjaamisesta.

Koemme, että toiminnallinen ryhmätyön malli (Barnes ym. 2008) antoi meille paljon tietoa ohjaajuudesta ja ryhmäprosessin eri vaiheiden huomioimisesta toiminnan tasolla. Malli antoi meille kriteerit, joiden mukaan valitsimme toiminnot ryhmään. Osittain mallin sisältämä tieto oli meille jo entuudestaan tuttua, mutta saimme mallista myös paljon uusia näkökulmia ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen.

Tavoitteiden suunnittelussa ja asettelussa olisi helpottanut ryhmäläisten parempi tunteminen. Alkuhaastattelussa saimme niukasti tietoa ryhmäläisistä, sillä he olivat epäluuloisia meitä kohtaan. Kokonaistavoite tuki maahanmuuttajien parissa tehtävää kotouttamis- ja sopeuttamistyötä ja pääsimme tavoitteeseen hyvin. Ajattelemme, että ryhmä olisi ollut haastavaa toteuttaa jossakin muussa ympäristössä, kuin ryhmäläisten kotona, sillä ryhmäläisten sitouttaminen ryhmään osallistumiseen olisi muodostunut vieläkin isommaksi haasteeksi. Vaikka koti ympäristönä edesauttoi ryhmäläisten osallistumista ryhmään, se myös rajoitti joidenkin toimintojen toteuttamista. Esimerkiksi keittiön välineistö oli melko puutteellinen ja pöytätilaa oli rajoitetusti. Koemme, että ryhmän koko oli ideaalinen kahden ohjaajan resurssit huomioiden. Alussa ryhmän osallistujamäärä oli kuusi henkilöä, mutta se vakiintui viiteen ryhmäprosessin edetessä. Veimme jokaiselle ryhmäkerralle jotakin syötävää mukanaamme. Tämä osoittautui hyväksi käytännöksi siitä syystä, että ryhmä alkoi heti ryhmäläisten koulupäivän päätteeksi ja heillä oli usein kova nälkä ryhmän alkaessa.

Sovimme yhteistyötahon kanssa budjetista ennen ryhmän alkamista. Saimme luvan hankkia toimintoihin tarvittavat materiaalit itsenäisesti. Hankimme ne jokaista ryhmäkertaa varten erikseen. Suurin osa budjetistamme meni ruokakuluihin sekä viimeisen ryhmäkerran elokuvalippuihin. Ennen jokaista ryhmäkertaa analysoimme etukäteen ryhmäkerralla tehtävät toiminnot. Barnesin ym. (2008, 92) mukaan toiminnan analyysi on toiminnallisen ryhmätyön mallin peruskäsite. Analysoimalla toimintoja ja ympäristöjä kokonaisvaltaisesti saavutetaan tila, jossa osallistujat ovat motivoituneita ja innostuneita toiminnasta. Mielestämme toiminnot olivat tarkoituksenmukaisia ja vastasivat ryhmäläisten tarpeita.

6.4.3 Oman ohjaajuuden arviointi

Ryhmäprosessin edetessä annoimme toisillemme jatkuvaa palautetta ohjaajuudestamme. Tämä realistinen palaute kannusti meitä toimimaan oikein ryhmätilanteissa sekä auttoi muuttamaan käyttäytymistämme tarvittaessa. Jaoimme ryhmässä tehtävien toimintojen ohjeistamisen ennen ryhmäkertaa ja sovimme siitä, kumpi toimii avustavassa roolissa toiminnan aikana. Yhteistyömme oli yhtenäistä ja sitä edesauttoi se, että tunsimme toisemme hyvin entuudestaan. Tämä tuli esille esimerkiksi niin, että ymmärsimme toisiamme ryhmätilanteissa pienistäkin eleistä ja vihjeistä, ja osasimme toimia saumattomasti ja sujuvasti yhteistyössä keskenään.

Konflikteista ja ongelmatilanteista johtuen koimme ohjaajina joinakin kertoina epäonnistuneemme ryhmän ohjaamisessa. Ohjaajien välinen reflektointi jälkiryhmässä oli tässä vaiheessa erityisen tärkeässä ja auttavassa roolissa. Kehitysvaiheessa oli myös useita ryhmäkertoja, joissa koimme onnistuvamme ohjaajina. Myös tällöin refleктоimme onnistumisen kokemuksia ja keskinäistä toimintaamme. Refleктоimme konfliktitilanteita myös ryhmän kanssa konfliktitilanteiden jälkeen. Konfliktitilanteissa haimme tukea ohjaajuuteemme toiminnallisesta ryhmäntyön mallista (Barnes ym. 2008), joka mielestämme avaa hyvin ohjaajuuden eri ulottuvuuksia ryhmäprosessin eri vaiheissa. Mallin avulla ymmärsimme, että konfliktitilanteet ovat osa ryhmäprosessin kehittymistä ja ettei se välttämättä ole meistä johtuvaa.

Mielestämme ryhmäläiset olivat melko eläväisiä ja spontaaneja, minkä vuoksi tilanteet muuttuivat ryhmäkerran aikana nopeasti ja se vaati meiltä toimintojen muuttamista kesken ryhmäkerran sekä tilannetajua. Koemme, että saimme luotua ryhmäläisten kanssa avoimen ja kunnioittavan vuorovaikutussuhteen. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että ryhmäläiset kykenivät keskustelemaan kanssamme sellaisista arkaluontoisista asioista, joista he eivät voineet puhua tyttöystävänsä tai muiden ystäviensä kanssa. Koska kaikki suunnitelmamme eivät joka ryhmäkerralle onnistuneet, opetti se meitä sietämään pettymyksen ja turhautumisen tunteita. Joinakin ryhmäkertoina myös huomasimme, että ryhmäläisillä oli kova tarve keskustella teemaan liittyvistä asioista. Tällöin annoimme enemmän aikaa toiminnan sijasta keskustelulle.

Ilmaisimme kiitoksemme ryhmäläisille osallistumisesta jokaisen ryhmäkerran päätteeksi. Annoimme myös palautetta heille heidän toiminnastaan koko ryhmäprosessin ajan esimerkiksi antamalla positiivista palautetta yhdessä toimimisesta sekä tuomalle esille myös kriittistä palautetta ryhmäläisten toimintaa kohtaan. Viimeisellä ryhmäkerralla ilmaisimme kiitoksemme lahjan muodossa.

6.5 Tuotteen laatukriteerien toteutumisen arviointi

Laatukriteerien arvioinnilla tarkoitetaan toimintaa, jossa laadun mittauksessa esille tulleita tuloksia vertaillaan aiemmin projektille asetettuihin laatukriteereihin (Jämsä & Manninen 2000, 130.) Laatukriteerit tuotteessamme olivat **osallistuminen, toimintakeskeisyys, vuorovaikutuksellisuus ja asiantuntijuus.**

Osallistuminen toteutui tuotteessamme osittain. Ryhmäprosessin aikana ryhmään sitoutui neljä vakituista ryhmän jäsentä, jotka olivat läsnä ryhmässä ja osallistuivat aktiivisesti toimintaan ryhmän aikana. Ryhmäläiset saivat vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin, jonka vuoksi ryhmäläiset motivoituivat käsittelemään itse valitsemiaan aiheita. Myös ryhmätila koettiin turvallisena ja käytännöllisenä. Tämä edesauttoi osallistumista. Joinakin ryhmäkertoina osallistuminen ja toimintoihin motivoituminen oli ryhmäläisille haastavaa ja he tarvitsivat ohjausta ryhmätilassa pysymiseen sekä toimintoihin keskittymiseen.

Suunnittelimme ryhmässä valittujen teemojen toteutukset **toimintakeskeisiksi**. Jokaisella kerralla tämä ei kuitenkaan toteutunut suunnitelmista huolimatta. Yhdellä ryhmäkerralla emme voineet toteuttaa suunnittelemaamme toimintaa koska ryhmäläiset olivat sairaina ja heillä oli suurempi tarve keskustelulle kuin toiminnalle. Palautteessa yksi ryhmäläinen oli sitä mieltä, että toiminnot olisivat voineet olla helpompia. Muiden neljän vastaajan mielestä toiminnot olivat tasoltaan sopivan haastavia. Valitsemamme toiminnot edesauttoivat ryhmäläisten itsereflektiota. Huomasimme, että tehdessämme ryhmäläisille mieluisia toimintoja alkoivat he spontaanimminkin tuottaa itse keskustelua aiheesta ilman ohjaajien kannustusta keskusteluun.

Mielestämme **vuorovaikutuksellisuus** toteutui ryhmässämme hyvin. Barnesin ym. (2008, 132) mukaan vuorovaikutuksellisuus ryhmässä pitää sisällään verbaalisen kanssakäymisen muiden ryhmäläisten kanssa, aktiivisen kuuntelemisen, toisten tukemisen sekä palautteen antamisen muille. Kielimuurista huolimatta pääsimme ryhmäläisten kanssa avoimeen vuorovaikutukseen. Kannustimme ryhmäläisiä käyttämään suomen kieltä koko ryhmäkertojen ajan. Huomasimme, että ryhmäläisten suomen kielen taito kehittyi viiden viikon ryhmäprosessin aikana huomattavasti. Vuorovaikutuksellisuutta edisti myös se, että suhtauduimme ryhmäläisiin ennakkoluulottomasti ja heidän kulttuuriaan kunnioittavasti.

Ruhotien (2002, 123—127) mukaan **asiantuntijuuden** tärkeimpiä osa-alueita ovat ammatillista kehittymistä edistävät itsesäätelyvalmiudet. Itsesäätelyvalmiudet pitävät sisällään oppimaan oppimisen taidon, ammatillisen joustavuuden sekä työelämän muutosten hallinnan. Opimme paljon uutta ryhmän toteutuksen aikana. Hyväksyimme sen, ettemme tiedä kaikkea kohderyhmän toimintaterapiasta ja että käyttämämme Lifestyle Redesign® -ohjelma oli molemmille entuudestaan tuntematon toimintaterapian ohjelma. Mielestämme pidimme hyvin yhteyttä ohjausryhmään koko projektin ajan. Osasimme toimia joustavasti tilanteissa, joissa sitä meiltä

edellytettiin. Mielestämme laatukriteeri toteutui, sillä saimme myös projektin edetessä lisää tietoa ja taitoa toimia toimintaterapeutteina uuden kohderyhmän kanssa.

6.6 Yhteenvedo projektin arvioinnista ja kehittämis ehdotukset

Saavutimme projektillämme asetetut tavoitteet suurimmilta osin. Saimme projektin päätöksen alkuperäisen aikataulun mukaisesti vaikka aiheeseen perehtyminen vei suunniteltua enemmän aikaa. Ryhmälle asetettu kokonaistavoite oli selkeä ja saavutimme sen. Ryhmäprosessin aikana huomasimme ryhmäläisissämme positiivista muutoksia vastuullisten valintojen tekemisessä. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että ryhmäläisten ajatus rasististen tilanteiden kohtaamisesta muuttui ja yhdellä ryhmäläisellä tämä näkyi myös hänen kertomansa mukaan oikeassa arkielämän tilanteessa. Osallistujat kertoivat myös ryhmän vaikuttaneen heidän valintoihinsa esimerkiksi rahankäytön ja ruokavalion suhteen.

Koemme, että toimintaterapialla olisi paljon tunnistamatonta asiantuntijuutta maahanmuuttajien kanssa työskentelyssä. Toimintaterapeutit voisivat olla maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa mukana alusta alkaen syrjäytymisen ennaltaehkäisyn tukena. Yhteisöllisyys on useille maahanmuuttajille ominainen tekijä kulttuurissa, ja tämän vuoksi koimme ryhmämuotoisen toiminnan erittäin hyvänä menetelmänä. Viisivuotinen ryhmäprosessi oli kuitenkin liian lyhyt, sillä tutustumiseen ja ryhmähengen luomiseen kului näiden ryhmäläisten kanssa paljon aikaa. Lifestyle Redesign® -ohjelma olisi sallinut pidemmän ajan ryhmäprosessille, mikä olisi tarkoittanut että jokaista teemaa käsiteltäisiin esimerkiksi kuukausi kerrallaan. Aluksi ryhmä voisi toteutua kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan, mutta ryhmän kiinteydyttyä esimerkiksi kahden kuukauden jälkeen ryhmäkertoja voisi harventaa kertaviikkoisiksi. Tämä olisi toiminut mielestämme erittäin hyvin ryhmäläistemme kanssa, mutta oma aikataulumme ja resurssimme opinnäytetyöhön rajoitti tämän toteutumista. Olisi hyvä, että maahanmuuttajien kotoutumista edistävä ryhmätoiminta olisi kiinteänä osana Oulun Seudun Setlementti Ry:n toimintaa siitä lähtien kun nuoret maahanmuuttajat saapuvat asuntolaan jatkuen koko asuntolavuoden ajan. Koimme, että puolitoista tuntia yhden ryhmäkerran toteutukseen oli liian vähäinen aika, sillä ryhmäläisten tapa ajatella aikaa ja sovittuja aikoja erosi omista käsityksistämme.

Lifestyle Redesign® -ohjelmaan kuuluva itsereflektio-osuus voisi toteutua monimuotoisemmin maahanmuuttajien kanssa työskennellessä kuin miten se on ohjelman manuaalissa kuvattu ja ohjeistettu, sillä ajatusten kirjoittaminen paperille ei ollut kaikille ominainen tapa ilmaista itseään. Osalla ryhmäläisistämme oli myös puutteelliset luku- ja kirjoitustaidot. Olisimme voineet hyödyntää itsereflektio-osuudessa enemmän projektivisia menetelmiä, kuten kuvallista ilmaisua, tarinan kerrontaa tai draamaa. Maahanmuuttajien heikko puhe- ja kielitaito tulisi kuitenkin huomioida itsereflektio-osuutta suunnitellessa.

Koimme, että sukupuolisuuden huomioiminen oli maahanmuuttajien kanssa työskennellessä hyväksi. Ryhmäläistemme kulttuurille ominaisten tapojen vuoksi ryhmässä oli helpompi käsitellä asioita kun ryhmään ei kuulunut vastakkaisen sukupuolen edustajia. Ajattelempa, että myös maahanmuuttajanaiset hyötyisivät Lifestyle Redesign® -ohjelman sovelluksesta. Naisten kanssa työskennellessä jotkut Lifestyle Redesign® -ohjelman teemat voivat nousta tärkeämmäksi kuin samat teemat miesten kanssa työskenneltäessä.

Projektin toteutuksen aikana mieleemme tuli jatkotutkimusaiheita. Yksi näistä voisi olla toimintaterapia kidutettujen maahanmuuttajien kanssa. Useat maahanmuuttajat ovat joutuneet kokemaan kidutusta ja tämä on yksi suuri syy heidän toimintansa rajoittuneisuuteen. Mielestämme toimintaterapian menetelmät voisivat olla hyödyksi myös kidutettujen kanssa toimiessa. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla toimintaterapia vastaanottokeskuksessa. Näkisimme, että toimintaterapialla olisi paljon annettavaa heti alkuvaiheen ennaltaehkäisevässä ja kotouttavassa työssä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe oli erittäin ajankohtainen, sillä maahanmuuttajien määrä Suomessa kasvaa tulevana vuosina ja näin ollen myös heidän määrä terveydenhuollon asiakkaina tulee kasvamaan. Toimintaterapiaa hyödynnetään maahanmuuttajatyössä vähän, vaikka toimintaterapeuteilla olisi paljon osaamista annettavana tämän kohderyhmän kanssa toimiessa. Mielestämme aihe oli erittäin kiinnostava, ja mielenkiintomme säilyi läpi koko projektin. Toimintaterapiasta maahanmuuttajatyössä löytyi jonkin verran tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Suurin osa tutkimuksista toi esille eettisiä ongelmia maahanmuuttajien kanssa toimimisesta ja painotti kulttuurien eroavaisuuksia. Emme löytäneet opinnäytetöitä tai tutkimuksia, jotka olisivat käsitelleet ainoastaan maahanmuuttajamiesten toimintaterapiaa. Kaikki löytämämme tuotemuotoiset opinnäytetyöt koskivat ainoastaan maahanmuuttajanaisten toimintaterapiaa ja heille kohdennettuja ryhmiä. Löytämämme tutkimukset olivat melko tuoreita, mikä mielestämme viittaa siihen, että aihe on ajankohtainen ja siihen kiinnitetään entistä enemmän huomiota.

Ajankohta projektin toteutukselle oli hyvä. Aikataulussa pysyminen oli haasteellista muiden samanaikaisten opintojen ja kiireellisten elämäntilanteiden takia, mutta onnistuimme mielestämme tuottamaan laadukkaan tuotteen. Koemme kuitenkin, että projektin toteuttaminen oli kuormittavaa varsinkin viisivuikkoisen ryhmän ohjaamisen aikana. Toinen meistä teki viimeistä työharjoittelua Oulun Seudun Settlementti Ry:llä samanaikaisesti ryhmän toteutuksen aikana ja tämä tuki hyvin työskentelyämme ja projektin toteutusta yhteistyötahon kanssa. Tämän lisäksi toinen meistä esitesti Lifestyle Redesign® -ohjelman soveltamista toisen asiakasryhmän kanssa omassa viimeisessä työharjoittelussaan samanaikaisesti opinnäytetyöryhmän toteutuksen aikana. Tämä tuki ja vahvisti osaamistamme tuottaa hyvä sovellus Lifestyle Redesign® -ohjelmasta. Koemmekin, että standardoitu ohjelma toi ryhmäämme näyttöön perustuvan pohjan ryhmän ohjaukselle. Myös Barnes, Howe & Schwartzbergin (2008) toiminnallinen ryhmätyön malli toi paljon tietoa toimintaterapeuttisen ryhmän toteutuksesta ja ohjaamisesta sekä tuki ryhmämme terapeuttisuutta. Mallin avulla ymmärsimme myös ryhmäprosessin kehityksen vaiheita ja ryhmässä ilmi tulleita asioita ja teemoja. Haimme toiminnallisesta ryhmätyön mallista tietoutta ryhmää ohjatessamme, mutta tarkempi perehtyminen siihen ennen ryhmän alkua olisi tukenut ohjaajuuttamme entistäkin enemmän. Käytimme molemmat mallia ensimmäistä kertaa käytännön työssä. Koimme mallin käyttökelpoiseksi ja kattavaksi ryhmätyön malliksi.

Vaikka meillä molemmilla oli aiempaa kokemusta toimintaterapeuttien ryhmien ohjaamisesta, tämä ryhmä opetti meille molemmille paljon uusia asioita ryhmän ohjaamisesta. Erityisen paljon opimme maahanmuuttajista ja oman toiminnan sopeuttamisesta toiseen kulttuuriin sopivaksi. Ryhmäläisten elämäntarinat ja kohtalot herättivät meissä empaattisia tunteita heitä kohtaan ja meidän täytyi ottaa tämä huomioon ohjatessamme ryhmää. Pyrimme kohtaamaan kaikki ryhmäläiset ennakkoluulottomasti ja työskentelemään heidän kanssaan tämän hetkisen elämäntilanteen asettamien rajojen puitteissa. Koemme, että ryhmän ohjaaminen edisti ammatillista kasvuamme huomattavasti, sillä toimimme pääosin itsenäisesti ryhmää ohjattaessa. Mielestämme yhteistyötaho ja ohjaavat opettajat osoittivat luottamusta meitä kohtaan antamalla meille mahdollisuuden toteuttaa ryhmä itsenäisesti. Opimme paljon itsestämme toimintaterapeutteina ja ryhmän ohjaajina sekä erityisesti työskentelystä ohjaajaparin kanssa tasavertaisina kumppaneina. Huomasimme myös ryhmän toteutuksen aikana, että taitomme reflektoida lisääntyi paljon. Yhteistyömme keskenään oli sujuvaa ja välttyimme keskinäisiltä konflikteilta. Koemme, että tekemämme sovellus Lifestyle Redesign® -ohjelmasta oli merkityksellinen niin meille kuin asiakkaillekin. Ryhmäläiset toivat vahvasti esille ryhmän tärkeyttä heille itselleen ja sen merkitystä heidän arjessaan ja olisivat myös toivoneet ryhmän jatkuvan.

Opinnäytetyöprosessin aikana jouduimme tarkastelemaan kriittisesti omia arvojamme, ennakkoluulojamme ja asenteitamme maahanmuuttajia kohtaan. Koemme, että prosessin aikana nämä asiat muuttuivat ja varsinkin ryhmän toteutuksen jälkeen meillä molemmilla oli uusi käsitys siitä, mitä työskentely maahanmuuttajien parissa on. Saimme konkreettisen käsityksen siitä, mitä haasteita maahanmuuttajien kanssa työskentely sisältää ja toisaalta miten palkitsevaa työ heidän kanssaan on. Suurin haaste ryhmän aikana oli molemminpuolisen luottamuksen saavuttaminen, jonka kuitenkin mielestämme saavutimme ryhmäprosessin loppupuolella.

Yhteistyötahon kanssa toimiminen oli sujuvaa. Yhteistyötaho antoi meille mahdollisuuden toteuttaa ryhmä itsenäisesti ja tekemään kaikki ryhmään tarvittavat hankinnat ilman erityislupaa. Olemme kiitollisia siitä, että saimme mahdollisuuden ohjata ryhmän yhteistyötahon kanssa ja näin ollen saimme paljon kokemusta moniammatillisesta yhteistyöstä. Yhteistyötaho oli kiinnostunut ryhmästämme ja sen sisällöstä heti alusta alkaen ja näkivät sen tarpeellisena jatkossakin. Annoimme yhteistyötaholle palautetta siitä, kuinka ensimmäisellä ryhmän tapaamiskerralla oli hyvä, että saimme tueksemme nuorten ohjaajan. Ohjaajat myös auttoivat meitä joinakin ryhmäkertoina saamaan ryhmäläiset paikalle ryhmätilaan ryhmän alkaessa. Ilmaisimme yhteistyötaholle myös kehittämissuhteet ryhmän toteutukseen liittyvissä asioissa.

Sovelluksesta tullutta tietoutta voivat hyödyntää tämän asiakaskunnan kanssa työskentelevät toimintaterapeutit. Koemme, että myös koulutusohjelmamme on saanut varmuutta Lifestyle Redesign® -ohjelman käytettävyydestä käytännötyössä sekä tietoutta maahanmuuttajien parissa tehtävän toimintaterapian tärkeydestä ja mahdollisuuksista. Mielestämme koulutusohjelmassamme tulisikin jatkossa painottaa myös tämän asiakaskunnan käsittelyä opinnoissa, sillä tällä hetkellä se ei kuulu pakollisiin opintoihin.

Käytimme opinnäytetyössämme paljon ulkomaalaista lähdemateriaalia, jonka tekstin käänsimme itse. Vaikka pyrimmekin kääntämään tekstit suomen kielelle mahdollisimman tarkasti, voi käännösvirheitä esiintyä ja näin ollen käännökset eivät ole täysin luotettavia. Tarkastelimme lähdemateriaalia kriittisesti ja valitsimme projektimme kannalta tarkoituksenmukaiset ja monipuoliset tutkimukset kirjallisiin töihin. Teimme palautelomakkeen mahdollisimman selkokieliseksi, jotta ryhmäläiset ymmärtäisivät väittämät realistisesti. Mietimme kuitenkin, antoivatko ryhmäläiset positiivisen palautteen vain siksi, että halusivat miellyttää meitä vai olivatko he oikeasti tyytyväisiä ryhmän toteutukseen? Pohdimme myös sitä, että olisiko palaute ollut erilaista jos olisimme kysyneet palautteen vasta esimerkiksi viikko ryhmän päättymisen jälkeen? Ryhmäläisten mielialat olivat viimeisellä ryhmäkerralla aluksi hyvinkin korkeat mukavasta toiminnasta johtuen, mutta laskivat paljon ryhmäkerran loppumista kohden jolloin keräsimme palautteen ja päätimme ryhmän.

Mielestämme projekti toteutettiin eettiset periaatteet huomioon ottaen, ja toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet ohjasivatkin työskentelyämme koko projektin ajan. Säilytimme ryhmäläisten tietosuojan ja pidimme yllä luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta ryhmäläisten ja yhteistyötahon kanssa jatkuvasti. Koemme työskennelleemme eettisesti oikein myös yksittäisiä ryhmäläisiä kohtaan ja huomioiden heidän erilaisuudet ja lähtökohdat. Käyttäydymme joustavasti ja heitä kunnioittaen, mikä näkyi esimerkiksi niin, että annoimme ryhmäläisten rukoilla kesken ryhmäkerran. Joustavuudella edistimme ryhmäprosessin toteutumista.

Olemme keskustelleet avoimesti keskenämme ja antaneet toisillemme rakentavaa palautetta positiivisessa ilmapiirissä. Myös ystävytemme on kehittynyt paljon projektin aikana ja jatkuu varmasti tulevaisuudessakin projektin päättymisen jälkeen. Koko opinnäytetyöprojekti oli molemmille antoisa, opettavainen ja vahvistanut haluamme työskennellä toimintaterapeutteina valmistumisen jälkeen.

LÄHTEET

Abazi, L. & Saarela, V. 2009. Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus lievästi muistisairaille ikääntyneille asiakkaille. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Azen, S.P., Carlson M., Cherry, B., Clark, F.A., Ding, L., Fanchiang, S., Jackson J., Kennedy, B.L., LaBree, L., Mandel, D., & Zemke R. 2000. Derivation and Pilot Assessment of a Health Promotion for Mandarin-Speaking Chinese Older Adults. The International Journal of Aging & Human Development 50 (2),129—149. Hakupäivä 22.10.2013
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10791612>

Azen, S.P, Blanchard, J., Carlson, M., Cherry, B.J., Clark, F.A., Chou, C-P., Granger, D.A., Hay, J., Jackson, J., Jordan-Marsh, M., Knight, B.G., Lai, M.Y., Lam, C., Mandel, D., Marterella, A., White, B., & Wilcox, R.R. 2012. Effectiveness of a Lifestyle Intervention in Promoting the Well-Being of Independently Living Older People: Results of the Well Elderly II Randomized Controlled Trial. Epidemiol Community Health 66 (9), 782–790. Hakupäivä 22.10.2013
<http://jech.bmj.com/content/66/9/782.full>

Ahola, S. & Orjatsalo, S. 2009. Maahanmuuttaja toimintaterapian asiakkaana. Toimintaterapian koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Barnes, M. A., Howe, M. C. & Schwartzberg, S.L. 2008. Groups Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Bennet, S.& Bennet, J. 2000. The Process of Evidence Based Practice in Occupational Therapy: Informing Clinical Decisions. Australian Occupational Therapy Journal 47 (4), 171–180.
Hakupäivä 15.3.2013.
<http://www.otseeker.com/resources/pdf/The%20Process%20of%20EBP%20.pdf>

Blair, S., Hartery, T., Jones, D., Jones. R.K. 1998. Sociology & Occupational Therapy – An Integrated Approach. USA: Churchill Livingstone.

Carlson, G. & Franscisco, I. 2002. Occupational Therapy and People with Intellectual Disability from Culturally Diverse Backgrounds. *Australian Occupational Therapy Journal*. 49 (4), 200-211.

Clark, F., Jackson, J., Mandel, D., Nelson, L., Zemke R. 1999. *Lifestyle Redesign – Implementing the Well Elderly Program*. California: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Cole, M.B., Tufano, R. 2008. *Applied Theories in Occupational Therapy – A Practical Approach*. USA: Slack Incorporated.

Eklund, M., Erlandsson, L-K., Wästberg, B.A. 2012. Work Outcomes and their Predictors in the Redesignin Daily Occupations (ReDo) Rehabilitation Programme for Women With Stress-related Disorders. *Australian Occupational Therapy Journal* 60 (2), 85–92.

Eklund, M. & Hallberg, I.R. 2001. Psychiatric Occupational Therapists' Verbal Interaction with Their Clients. *Occupational Therapy International* 8 (1), 1–16.

Eklund, M., Persson, D., Pooremamali, P. 2011. Occupational Therapists' Experience of Working with Immigrant Clients in Mental Health Care. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 18 (2), 109–121.

Finlay, L. 2002. Groupwork. Teoksessa J., Creek. (toim.) *Occupational Therapy in Mental Health*. 3. Painos. Edinburgh; Churchill Livingstone, 245–264.

Finlay, L. 2001. *Groupwork in Occupational Therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Finlay, L. 1997. *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy*. 2nd Edition. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Hagerdorn, R. 2000. *Tools for Practice in Occupational Therapy – A Structured Approach to Core Skills and Processes*. UK: Churchill Livingstone.

Hyrynsalmi, S. 2012. Toimiva arki- ryhmä ikäihmisille- perustuen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Iwama, K. 2006. The Kawa Model – Culturally Relevant Occupational Therapy. USA: Churchill Livingstone Elsevier.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen Tuotteistaminen Sosiaali- ja Terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projekti- ja projektikirja – Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu Projektissa. Helsinki: WSOYpro.

Kuokkanen, M., Liuska, E., Mäkelä, L. & Repo, T. 2007. Näyttöön perustuva käytäntö eli Evidence-Based Practice toimintaterapiassa. Hakupäivä 21.9.2012
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/nayttoonperustuva.pdf>

Laitinen, T. & Pöntinen, S-M. 2006. Luova ryhmätoiminta maahanmuuttajanaisten kuntoutumisen tukena. Jyväskylän ammattikorkeakoulua. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Moisala, K. & Tomperi, A. 2012. Tasapainoista elämää työikäisille – oppaan tekoprosessi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Oulun Seudun Setlementti Ry. 2013. Oulun Seudun Setlementti Konserni. Hakupäivä 29.8.2013.
<http://www.oulunsetlementti.fi/oulun-seudun-setlementti-konserni/oulun-seudun-setlementti-ry/>

Pakolaisneuvonta Ry. 2013. Käsitteitä. Hakupäivä 10.6.2013.
http://www.pakolaisneuvonta.fi/index_html?lid=106&lang=suo

Paloste, M. Koulutuspäällikkö, Oulun Setlementti Ry. 2013. Haastattelu 11.6.2013. Oulu.

Partanen, S. 2010. Vapaa-ajan toiminnan merkitys maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnille – Esimerkkinä monikulttuurinen käsityökerho. Saimaan ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Pelin, R. 2002. Projektihallinnan Käsikirja. Jyväskylä: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Ruohotie, P. 2002. Kvalifikaatioiden ja kompetenssien kehittäminen ammattikorkeakoulun tavoitteena. Teoksessa J. P. Liljander (toim.) Omalla tiellä. Helsinki: Edita.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa – Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere. Minttu Räty ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi – Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Social Research Methods. 2013. Likert Scale. Hakupäivä 24.10.2013

<http://www.socialresearchmethods.net/kb/scallik.php>

Suomalainen, J. 2011. Ikääntyneiden kokemuksia osallistumisesta keväällä 2010 toteutuneeseen Tasapainoisen Elämän ohjelmaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Talasniemi, M. & Vartiainen, T. 2010. Hyvä elämä – Toimintaterapiaryhmä Ikääntyneille Lifestyle Redesign®- ohjelman mukaan. Kuopion ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Tilastokeskus. 2013. Väestö. Hakupäivä 25.8.2013.

http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#turvapaikanhakijat

Toimintaterapeuttiliitto. 2013. Toimintaterapia. Hakupäivä

21.5.2013 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

USC. 2013. Hakupäivä 10.5.2013. <http://ot.usc.edu/patient-care/faculty-practice>

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WSOY.

WHO. 2005. Promoting Mental Health. Concepts, emerging evidence, practice. A Report of the World Health Organization, Development of Mental Health and

Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Printed in Singapore, Geneva.

YLE. 2013. Suomi ottaa ensi vuonna 500 pakolaista Syyriasta. Hakupäivä 22.9.2013.

http://yle.fi/uutiset/suomi_ottaa_ensi_vuonna_500_pakolaista_syyriasta/6841864

LIITTEET

LIITE 1

Tehtäväluettelo

Laatijat: Anni Tirkkonen & Jenni Hynynen

Päivämäärä: 27.11.2013

NRO	Tehtävän nimi	Aloituspvm.	Lopetuspvm.	Suunnitt. tunnit	Toteut. tunnit	Vastuu/ suorittaja
1	Aiheeseen perehtyminen			129	125	
1.1	Aiheiden ideointi	9/12	9/12	2	2	JH/AT
1.2	Aiheeseen tutustuminen	9/12	10/12	20	18	JH/AT
1.3	Valmistavan seminaarin kirjoittaminen	9/12	5/13	90	88	JH/AT
1.4	Valmistavan seminaarin korjaaminen	5/13	5/13	15	15	JH/AT
1.5	Valmistavan seminaarin esittäminen	5/13	5/13	2	2	JH/AT
2	Projektin suunnittelu			47	53	
2.1	Neuvottelut yhteistyötahon kanssa	6/13	9/13	3	3	JH/AT
2.2.	Aiesopimuksen laadinta	6/13	6/13	1	1	JH/AT
2.3	Projekti kirjallisuuden haku	6/13	6/13	7	7	JH/AT

2.4	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	6/13	7/13	30	34	JH/AT
2.5	Projektisuunnitelman korjaaminen	8/13	8/13	4	6	JH/AT
2.6	Projektisuunnitelman esittäminen	8/13	8/13	2	2	JH/AT
3	Ryhmän suunnittelu, toteutus, arviointi ja raportointi			73	80	
3.1	Perehtyminen toimintaterapeuttisten ryhmien kirjallisuuteen	7/13	8/13	4	10	JH/AT
3.2	Perehtyminen Lifestyle Redesign-ohjelmaan	7/13	9/13	4	8	JH/AT
3.3	Ryhmäläisten haastattelut	8/13	8/13	5	3	
3.4	Ryhmäkertojen suunnittelu ja työkirjojen teko	8/13	9/13	20	20	JH/AT
3.5	Neuvottelut yhteistyötahon kanssa	8/13	9/13	6	7	JH/AT
3.6	Ryhmän toteuttaminen	9/13	10/13	22	20	JH/AT
3.7	Palautelomakkeen tekeminen, palautteen keruu, arviointi ja raportointi	10/13	10/13	12	12	JH/AT

4	Projektin päättäminen			92	119	
4.1	Loppuraportin kirjoittaminen	7/13	11/13	70	88	JH/AT
4.2	Loppuraportin korjaaminen	11/13	11/13	6	16	JH/AT
4.3	Loppuraportin esittäminen	11/13	11/13	2	2	JH/AT
4.4	Loppuraportin viimeistely	11/13	11/13	10	8	JH/AT
4.5	Kypsyysnäytteen kirjallisen suunnitelman tekeminen ja sen esittäminen suullisesti	11/13	11/13	4	5	JH/AT



Uusi ryhmä suunnitteilla syksyille!

Mikä?

10 kertaa kokoontuva ryhmä tytöille, jossa aiheina mm. ystävyssuhteet, terveelliset elämäntavat, arkielämä jne. Aiheita voidaan miettiä yhdessä kiinnostuksen mukaan! Tapaamisten jälkeen kysymme kokemuksianne ryhmästä.

Miksi?

Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien arkielämän valintoja ja mahdollistaa osallistuminen mielekkääseen toimintaan.

Kuka ohjaa?

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa ja ryhmä on koulutuksemme lopputyö.

Miten?

Käsitellään yhdessä eri aiheita keskustellen sekä käytännössä harjoitellen. Ennen ryhmää haastattelemme osallistujat.

Milloin?

Aloitukset on syyskuussa 2013. Ryhmään mahtuu 8 henkilöä. Kokoonnumme kaksi kertaa viikossa.

Tervetuloa mukaan!

Anni Tirkkonen & Jenni Hynynen

Suostumus tiedonantajaksi

Suostun siihen, että tietojani saa käyttää nimettömästi hyväksi Anni Tirkkosen ja Jenni Hynysen kirjoittamassa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön aiheena on Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus nuorille maahanmuuttajamiehille.

Päiväys, paikka ja allekirjoitus

Kuinka tärkeää näitä asioita olisi käsitellä ryhmässä?

1.) Asuminen Suomessa

Ei tärkeää

Todella tärkeää

2.) Liikkuminen julkisilla kulkuvälineillä

Ei tärkeää

Todella tärkeää

3.) Raha-asioiden hoitaminen

Ei tärkeää

Todella tärkeää

4.) Terveelliset elämäntavat

Ei tärkeää

Todella tärkeää

5.) Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi

Ei tärkeää

Todella tärkeää

6.) Ajankäyttö arjessa

Ei tärkeää

Todella tärkeää

7.) Turvallisuus kotona ja lähiympäristössä

Ei tärkeää

Todella tärkeää

8.) Ihmissuhteet elämässäni

Ei tärkeää

Todella tärkeää

”RAKKAUSRYHMÄ”

- Lifestyle Redesign® -toimintaterapiaryhmän kokonaissuunnitelma

Toimintaterapiaryhmän **tarkoituksena** on tukea osallistujien vastuullisia valintoja arjessa.

Toimintaterapiaryhmän **tavoitteena** on, että osallistujat saavat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista tekemällä niitä yhdessä ryhmänä.

Ajankohta:

- 2.9. – 3.10 välisenä aikana
- Maanantaisin ja torstaisin klo: 14.30 – 16.00

Ryhmän koko ja koostumus:

- Kuusi ryhmän jäsentä, joista kaikki miehiä
- Kaksi ryhmän ohjaajaa

Jokaisen ryhmäkerran alussa orientoitumiseen kuuluu tervetuloivotukset, edellisen ryhmäkerran muistelu sekä kuulumisten kysely. Lopetusvaiheessa täytetään sen ryhmäkerran itsereflektiolomake, muistutetaan jokaisella ryhmäkerralla seuraavasta ryhmäkerrasta sekä siitä, missä vaiheessa ryhmä on (montako kertaa jäljellä) ja hyvästellään ryhmäläiset. Jokaisella ryhmäkerralla otetaan valokuvia ryhmätilanteista ryhmäläisten suostumuksella. Ryhmän ohjaajat pitävät jokaisen ryhmäkerran jälkeen jälkiryhmän, jossa reflektoidaan ryhmässä tapahtuneita asioita, arvioidaan ryhmäkerran kulkua sekä omaa ohjaajuutta ja ryhmäläisten osallistumista. Ryhmä haastatellaan ennen ryhmän aloitusta ryhmähaastatteluna.

Ryhmäkerta ja kokonaistavoite	Aloitusvaihe	Toimintavaihe	Lopetusvaihe
1. Ryhmäkerta 2.9.2013 Teema: Ryhmän aloitus Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset orientoituvat ryhmään ja päättävät ryhmään vaikuttavat asiat	Teemoista äänestys Jokainen ryhmäläinen arvottaa Lifestyle Redesign® -ohjelman teemat tärkeysjärjestykseen. Vastausten pohjilta päätetään mitkä teemat otetaan käsiteltäviksi ryhmään.	Ryhmän säännöt ja ryhmän nimi Luodaan yhdessä ryhmälle säännöt ja nimi. Säännöt ja kokoontumiskerrat kirjataan yhdessä ylös isolle paperille, jotka kiinnitetään seinälle.	Oman kansion koristelu Jokainen ryhmäläinen koristelee oman kansionsa kansilehden. Samalla käydään läpi kansion tarkoitus. Kirjoitetaan kansioon ryhmän säännöt ja kokoontumiskerrat ylös. Ryhmäläiset allekirjoittavan suostumus tiedonantajaksi-lomakkeen.
2. Ryhmäkerta 5.9.2013 Teema: Kulttuuri ja toiminta Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset syventyvät Suomalaiseen kulttuuriin ja toimintaan Suomessa	Pakastepullien paistaminen Ryhmäläiset tutustuvat tunnettuun suomalaiseen leivonnaiseen eli pullaan ja paistavat ne itse uunissa.	Mitä tiedät Suomesta- tietovisa Ryhmäläiset osallistuvat tietovisaan kahtena pienenä ryhmänä ja päättävän yhdessä oikean vastauksen esitettyihin kysymyksiin.	Tärkeät toiminnot Ryhmäläiset miettivät yhden itselleen tärkeän toiminnon, jota ovat tehneet vanhassa kotimaassaan ja yhden tärkeän toiminnon, jota tekevät Suomessa.

3. Ryhmäkerta 9.9.2013 Teema: Talous ja toiminta Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset ymmärtävät realistisesti oman talouden hallinnan perusteita	Mitä maksaa? – Hintaeroista keskustelu Jokainen ryhmäläinen jakaa tietämystään oman kotimaansa ja Suomen välisistä hintaeroista.	Tulot ja menot tarinasta Ryhmäläiset pohtivat ryhmänä esimerkkitarinan mukaan keskivertaisen suomalaisen opiskelijan tulojen ja menojen suuruutta fläppitauluja hyödyntäen.	Oma kulutuskäyttäytyminen Ryhmäläiset pohtivat omaa kulutuskäyttäytymistään keskustelun ja itsereflektiolomakkeen avulla.
4. Ryhmäkerta 12.9.2013 Teema: Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi toiminnan näkökulmasta Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset oivaltavat hyvän mielen tärkeyden toiminnan näkökulmasta	Kävely puistoon Kävelemme yhdessä ryhmänä puistoon ja keskustelemme matkan aikana vapaasti esille nousevista asioista.	Mölkkipeli, eväiden nauttiminen ja sorsien syöttäminen Pelataan yhdessä Mölkkipeli puistossa, jonka jälkeen nautitaan yhdessä eväät. Lopuksi syötetään sorsia ja otetaan ryhmäkuva.	Hyvän mielen toimintoja Jokainen ryhmäläinen nimeää ääneen yhden asian, joka vaikuttaa positiivisesti sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Täytetään lopuksi itsereflektiolomake.

<p>5. Ryhmäkerta 16.9.2013</p> <p>Teema: Ravitsemus ja toiminta</p> <p>Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset saavat tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja tekevät suunnitelmallisen ruokalistan</p>	<p>Ruokaympyrä</p> <p>Tarkastellaan yhdessä uutta ravintosuositusta ja piirretään ruokaympyrä. Keskustellaan ruokaympyrästä ja ryhmäläiset vertaavat sitä oman maansa ruokailutottumuksiin.</p>	<p>Ruokalistan tekeminen</p> <p>Ryhmäläiset tekevät ruokalistan kahdeksi viikoksi eteenpäin pohjautuen ruokaympyrään.</p>	<p>Omien ruokailutottumuksien reflektointi</p> <p>Jokainen ryhmäläinen pohtii omia ruokailutottumuksia ja niiden terveellisyyttä itsereflektiolomakkeen avulla.</p>
<p>6. Ryhmäkerta 19.9.2013</p> <p>Teema: Ajankäyttö ja toiminta</p> <p>Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset perehtyvät suomalaisen vuoden kulkuun sekä pohtivat itselleen tärkeitä ajanjaksoja elämässään</p>	<p>PowerPoint- esitys Suomen juhlapyhistä</p> <p>Ohjaajat esittelevät PowerPoint-esityksen avulla Suomen tärkeimmät juhlapyhät. Keskustellaan esityksen aikana ja sen jälkeen juhlapyhien kulttuurieroista.</p>	<p>Pikkujoulut</p> <p>Vietetään pikkujoulut. Ryhmäläiset leipovat joulutortut ja valmistavat glögin tarjoiltavaksi.</p>	<p>Keskustelu</p> <p>Ryhmäläiset pohtivat oman elämänsä eri ajanjaksoja (missä synnyin, milloin tulin Suomeen, mitä tästä eteenpäin jne.)</p>

7. Ryhmäkerta 23.9.2013 Teema: Turvallisuus ja toiminta Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset erittelevät erilaisia turvallisuustekijöitä tämän hetkisessä elämässään	Keskustelu turvallisuuden tunteesta Keskustellaan siitä, mikä luo turvallisuuden ja turvattomuuden tunteen.	Draamatilanteet Ryhmäläiset esittävät erilaisia turvallisuuteen liittyviä draamatilanteita, joista keskustellaan yhdessä niiden jälkeen.	Reflektointia rasismista Keskustellaan yhdessä rasismien kohtaamisesta Suomessa. Ryhmäläiset täyttävät aiheeseen liittyvän itsereflektiolomakkeen.
8. Ryhmäkerta 26.9.2013 Teema: Ystävyyssuhteet ja toiminta Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläisten väliset ystävyyssuhteet tiivistyvät	Alias- peli Pelataan yhdessä Junior Alias peli. Pelissä käytetään ainoastaan suomen kieltä.	Kiva asia toisesta Jokainen ryhmäläinen sanoo jonkun positiivisen asian vierustoverilleen.	Keskustelua ystävien merkityksestä Keskustellaan ystävyyden ulottuvuuksista. Lopuksi täytetään itsereflektiolomake.

9. Ryhmäkerta 30.9.2013 Teema: Erityiset retket ja tapahtumat Ryhmäkerran tavoite: Ryhmäläiset orientoituvat ryhmän päättymiseen	Keskustelua ryhmän päättymisestä Orientoidutaan ryhmän päättymiseen keskustelun avulla.	Viimeisen ryhmäkerran suunnitteleminen Ryhmäläiset valitsevan yhdessä yhden elokuvan elokuvateatterin valikoimasta ja suunnittelevat viimeisen ryhmäkerran aikataulutuksen.	Palautteen keruu Kerätään palaute ryhmästä ryhmäläisiltä.
10. Ryhmäkerta 3.10.2013 Teema: Ryhmän lopetus/ juhla Ryhmäkerran tavoite: Ryhmä päättyy mieluisan toiminnan parissa ja sanotaan kiitokset ja hyvästit puolin ja toisin	Orientoituminen elokuvaan Mennään elokuvateatteriin yhdessä ryhmänä ja päätetään yhdessä mitä herkkuja ostetaan elokuvaa varten.	Elokuva Nautitaan yhdessä elokuvasta ja herkuista.	Jäähvyäiset Annetaan kaikille mahdollisuus sanoa jäähvyäiset toisille ja kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ryhmään.

ENSIMMÄINEN RYHMÄKERTA 2.9.2013

Ryhmän nimi:

Ryhmän tapaamiskerrat:

Ryhmän säännöt:

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

Toinen ryhmäkerta 5.9.2013

MINULLE TÄRKEÄÄ TEKEMISTÄ KOTIMAASSA:

MINULLE TÄRKEÄÄ TEKEMISTÄ SUOMESSA:

3. Ryhmäkerta 9.9.2013

- Käytänkö rahaani oikein?

- Mihin käytän isoimman osan rahastani?

- Missä asiassa voisin säästää rahaa?

9.9.2013 Neljäs ryhmäkerta

Mistä minulle tulee hyvä mieli?

Mistä minulle tulee paha mieli?

Mitä osaan tehdä hyvin?

5. Ryhmäkerta 16.9.2013

Syönkö terveellisesti?

Saanko ruuasta tarpeeksi energiaa?

Täytyykö minun muuttaa ruokavaliotani?

7. Ryhmäkerta 23.9.2013

Olenko nähnyt rasismia?

Onko joku ollut rasistinen minua kohtaan?

Kuinka toimin silloin siinä tilanteessa?

Mikä on paras tapa toimia sellaisessa tilanteessa?

8. Ryhmäkerta / 26.9.3013


Millainen on hyvä ystävä?

Millainen ystävä minä olen?


Miten ystävää kohdellaan?

PALAUTE RAKKAUS- RYHMÄSTÄ


1. Olen osallistunut jokaiselle ryhmäkerralle




54321




2. Olen osallistunut yhteiseen toimintaan




54321




3. Ryhmän kokoontumispaikka on ollut turvallinen




54321




4. Olen voinut vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin




54321



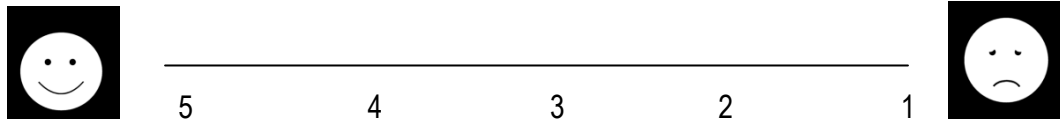
5. Olen oppinut hyödyllisiä asioita ryhmässä



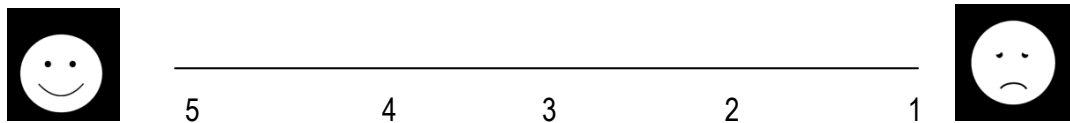
54321



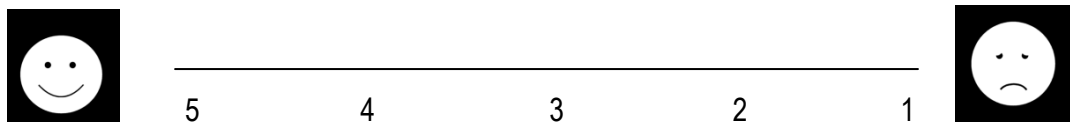
6. Teimme ryhmässä asioita, jotka olivat mukavia ja opettavaisia



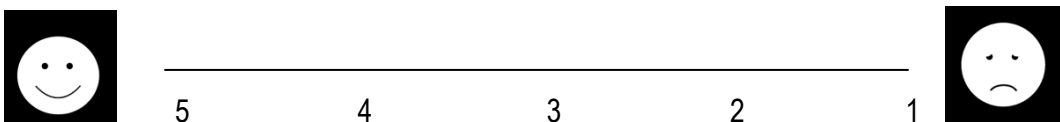
7. Toiminnot eivät olleet liian vaikeita minulle



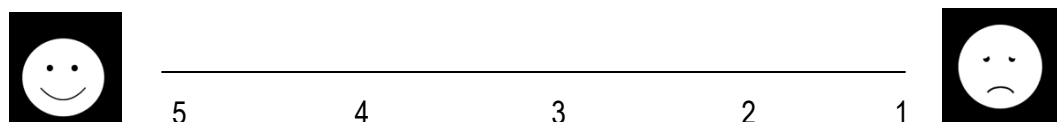
8. Olen täyttänyt omaa kansiotani





9. Kansion tehtävät ovat olleet hyödyllisiä





10. Olen kuunnellut muita ja keskustellut muiden kanssa
suomen kielellä





11. Mielipiteitäni on arvostettu ryhmässä

 _____ 
5 4 3 2 1

12. Ohjaajat ovat arvostaneet minun kulttuuriani

 _____ 
5 4 3 2 1

13. Ohjaajat ovat osanneet ohjata ryhmää

 _____ 
5 4 3 2 1

Vapaa palaute ryhmästä:

SUURI KIITOS KAIKILLE RYHMÄLÄISILLE OSALLISTUMISESTA!!



T: Anni ja Jenni

PALAUTEKYSYMYKSET YHTEISTYÖTAHOLLE

1. Miten koette ryhmän hyödyttäneen osallistujia?

2. Olivatko ryhmässä käsitelleet aiheet mielestänne sopivia tälle kohderyhmälle?

3. Oletteko nähneet ryhmäprosessin aikana ja sen jälkeen muutosta ryhmäläisten käyttäytymisessä?

4. Millaista palautetta antaisitte meidän ohjaajien ammatillisuudesta?

5. Millä tavoin koette hyötynneenne ohjaamastamme ryhmästä jatkoa ajatellen?
